

SEOUL MOUNTAINS

# 首尔登山 旅游指南

北汉山·仁王山·北岳山·冠岳山

首尔登山旅游指南

北汉山·仁王山·北岳山·冠岳山

SEUL MY SOUL  
首尔观光财团  
SEOUL TOURISM ORGANIZATION

## 首尔登山旅游指南

北汉山·仁王山·北岳山·冠岳山



# 目录

002 ALL ABOUT SEOUL HIKING TOURISM  
乐享首尔徒步旅行

## PART. 1

### 北汉山

004 INTRO  
屹立于市中心的国立公园

010 HIKING COURSE MAP  
北汉山8路线登山地图

012 COURSE 01 白云台·牛耳九曲路线

014 COURSE 02 北汉山城·大南门路线

016 COURSE 03 纱帽岩·碑峰路线

018 COURSE 04 三千寺路线

020 COURSE 05 北汉山城12城门全程路线

024 COURSE 06 道峰山神仙台路线

026 COURSE 07 道峰山主山脊路线

028 COURSE 08 北汉山步道:牛耳岭路

030 EDITOR'S PICK  
穿梭于自然和城市之间的旅行

036 COLUMN  
守护北汉山的春之使者

## PART. 2

### 仁王山

038 INTRO  
首尔全景尽收眼底的徒步山道

044 HIKING COURSE MAP  
仁王山8路线登山地图

046 COURSE 01 禅岩路线

048 COURSE 02 汉阳都城路线

050 COURSE 03 弘智门与荡春台城路线

052 COURSE 04 付岩洞路线

054 COURSE 05 仁王山山麓道路线

056 COURSE 06 仁王山林道路线

058 COURSE 07 仁王山步道:西大门路线

060 COURSE 08 仁王山步道:钟路路线

062 EDITOR'S PICK  
寻找艺术灵感之旅

068 COLUMN  
仁王霁色图,其中蕴藏的故事

## PART. 3

### 北岳山

070 INTRO  
疗愈身心的山林疗法

076 HIKING COURSE MAP  
北岳山8路线登山地图

078 COURSE 01 彰义门·白岳脊路线

080 COURSE 02 青瓦台·三清公园路线

082 COURSE 03 青瓦台观景台·春秋馆路线

084 COURSE 04 彰义门·惠化门路线

086 COURSE 05 彰义门·马岩路线

088 COURSE 06 如来寺·虎警岩路线

090 COURSE 07 北岳空中步道

092 COURSE 08 白沙室溪谷·成均馆路线

094 EDITOR'S PICK  
丰盈内心的疗愈路线

100 COLUMN  
通过风水地理看北岳山

## PART. 4

### 冠岳山

102 INTRO  
充满活力的都市能量充电站

108 HIKING COURSE MAP  
冠岳山8路线登山地图

110 COURSE 01 恋主台A路线

112 COURSE 02 恋主台B溪谷路线

114 COURSE 03 慈云庵山脊路线

116 COURSE 04 鹤岩山脊路线

118 COURSE 05 石山路线

120 COURSE 06 三圣山路线

122 COURSE 07 道林川(新林)溪谷路线

124 COURSE 08 首尔漫步路12路线

126 EDITOR'S PICK  
为城市感性充电的时间

132 COLUMN  
朝鲜王室的象征,獬豸

## 路线地图



## 路线难度 (Difficulty Level)

考虑各区段难度的每条路线整体移动路径的平均难度

### 区间难易度标准

● 非常容易 该区段路面平坦,婴儿车等也可走动,是适合带老年人和儿童一同出行的散步路段。

● 容易 该登山路区段多为平坦的土路,穿上运动鞋,即可带儿童一同在此散步,会有少许基岩。

● 一般 该区段须配备登山鞋和登山服,多为土路,但仍可遇到木制台阶、基岩和岩壁。

● 难 登山前须备齐登山用品。石路区段较多,坡度较大,中途可见设有绳索和梯子的基岩和岩壁。

本旅行指南的版权归首尔观光财团所有。未经发行处书面同意,不得以任何形式或手段擅自使用书中内容,否则将受法律制裁。本旅行指南以2024年12月为准,仅刊登通过实地采访严选的信息,以确保所有信息准确无误。对于与本指南手册相关的可能产生的任何损害、损失、伤害和不便,首尔观光财团不承担任何法律责任。

发行日期:2024年12月 发行处:首尔观光财团

企划制作:首尔观光财团

咨询:金宇善、郑钟元、陈宇锡、金澹洙、Hellotrekking

采访、拍摄、设计:(株)AG COMMUNICATIONS

摄影:金正浩、吴忠锡、金南宇、金贤民

编辑:Myungjin C&P

# 乐享首尔徒步旅行

首尔是公认的美丽城市，这要归功于那些坐落在市中心周围大小不一的群山。被称为“外四山”的北汉山、德阳山、冠岳山和龙马山分别位于首尔的东西南北四个方向，像是在镇守四方，尽显巍峨雄姿。而在首尔市内还有“内四山”，即北岳山、仁王山、南山和骆山，与市区的景色相映成趣。在市中心投入大自然的怀抱，漫步于美景之中，享受一段悠闲的徒步之旅，你还在等什么？

※ 首尔登山旅游中心的营业时间因季节可能有变动，事先请参考官网。



## 出发前的检查清单

- 准备约1升的水或离子饮料，以防因能量消耗而出现脱水症状。
- 山林中的电池使用量较大，电量很快就会耗尽，因此，需携带充电宝。
- 如果登山往返时间超过4小时，相较于棉质衣物，最好穿戴功能性增强的登山服。
- 携带冰爪，以免冬季至初春遇结冰路面而滑倒。
- 请携带垃圾袋，以便离开时带走产生的垃圾。



## 首尔登山旅游 冠岳山中心

首尔冠岳区新林路23号  
(新林线冠岳山地铁站1号出口站内)  
09:00~18:00  
(每周休息1次、春节、中秋节当天休息)  
82-1533-2162 seoulhiking.or.kr



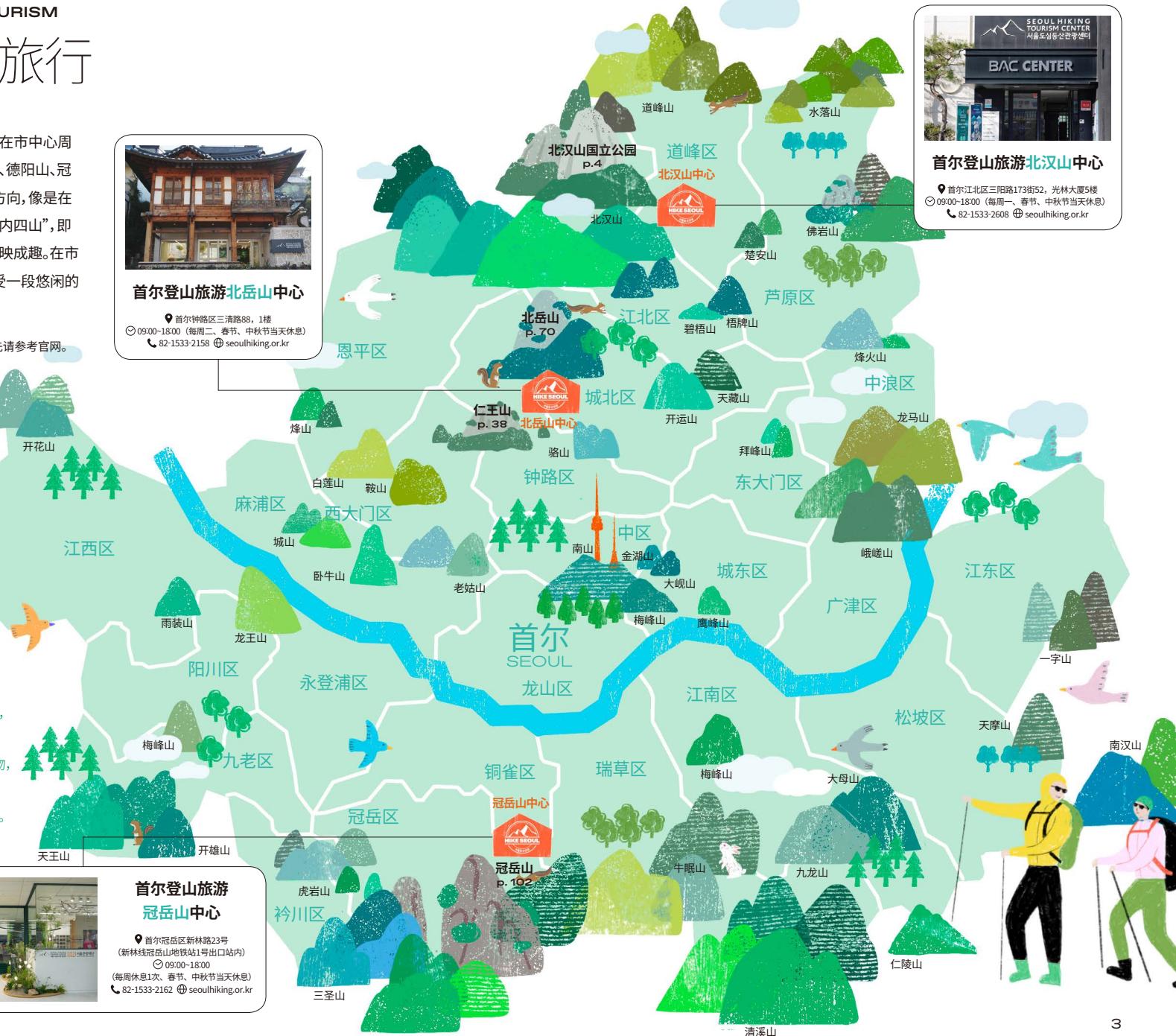
## 首尔登山旅游 北岳山中心

首尔钟路区三清路88, 1楼  
09:00~18:00 (每周二、春节、中秋节当天休息)  
82-1533-2158 seoulhiking.or.kr



## 首尔登山旅游 北汉山中心

首尔江北区三阳路173街52, 光林大厦5楼  
09:00~18:00 (每周一、春节、中秋节当天休息)  
82-1533-2608 seoulhiking.or.kr



# 北汉山国立公园

屹立于市中心的国立公园

北汉山国立公园怀抱着韩国首都首尔，  
是举世罕见的市中心自然公园。

喜欢绿树成荫，渴望登顶瞭望称奇的景色，  
就前往北汉山和道峰山吧！





开启  
林间  
疗愈之旅

信步云庭路，  
感受疗愈的力量



自然  
馈赠的  
快乐

旧基溪谷的清凉水道在  
凹凸不平的石间蜿蜒

在山顶  
感受  
历史的痕迹

站在与天比肩的碑峰之巅，  
迎面即是首尔北汉山新罗真兴王巡狩碑



# 雄伟壮观的山峦 带来的感动

“北汉山虽山势险峻，  
但其特有的雄伟仍吸引着众人寻访这座名山。  
特别是仁寿峰是众多攀岩者们的  
打卡路线。北汉山和道峰山这两座山  
都有如蛛网般密集的登山路和难度各异的山脊，  
因此，还是建议大家根据自身的体力和状况  
选择合适的登山路。”

- 金宇善(音译) (白头大干人文学研究所所长)



北汉山是首尔最高峰，有着2000多年的历史。据《三国史记》记载，为给百济选都城，沸流与温祚曾登上北汉山寻找宜居之地。6世纪中期，新罗势力扩张到汉江流域，为纪念这一历史性时刻，修建了“北汉山新罗真兴王巡狩碑”。高丽时代香火最旺的僧伽寺、津宽寺等也都选址在北汉山。同时，北汉山还是太祖李成桂与郑道传产生交集的地方，与朝鲜建国背景息息相关。

北汉山高835.6米，整座公园将城市环抱其中，是世界罕见的市中心自然公园。1983年与道峰山一同被指定为第15座国立公园。特别是，自近代登山者们开辟了岩壁路线之后，北汉山仁寿峰与道峰山仙人峰成为攀岩者们的打卡路线。北汉山也有很多适合普通登山客的登山路与山脊，大家可以根据自身体力和状况选择合适的路线。

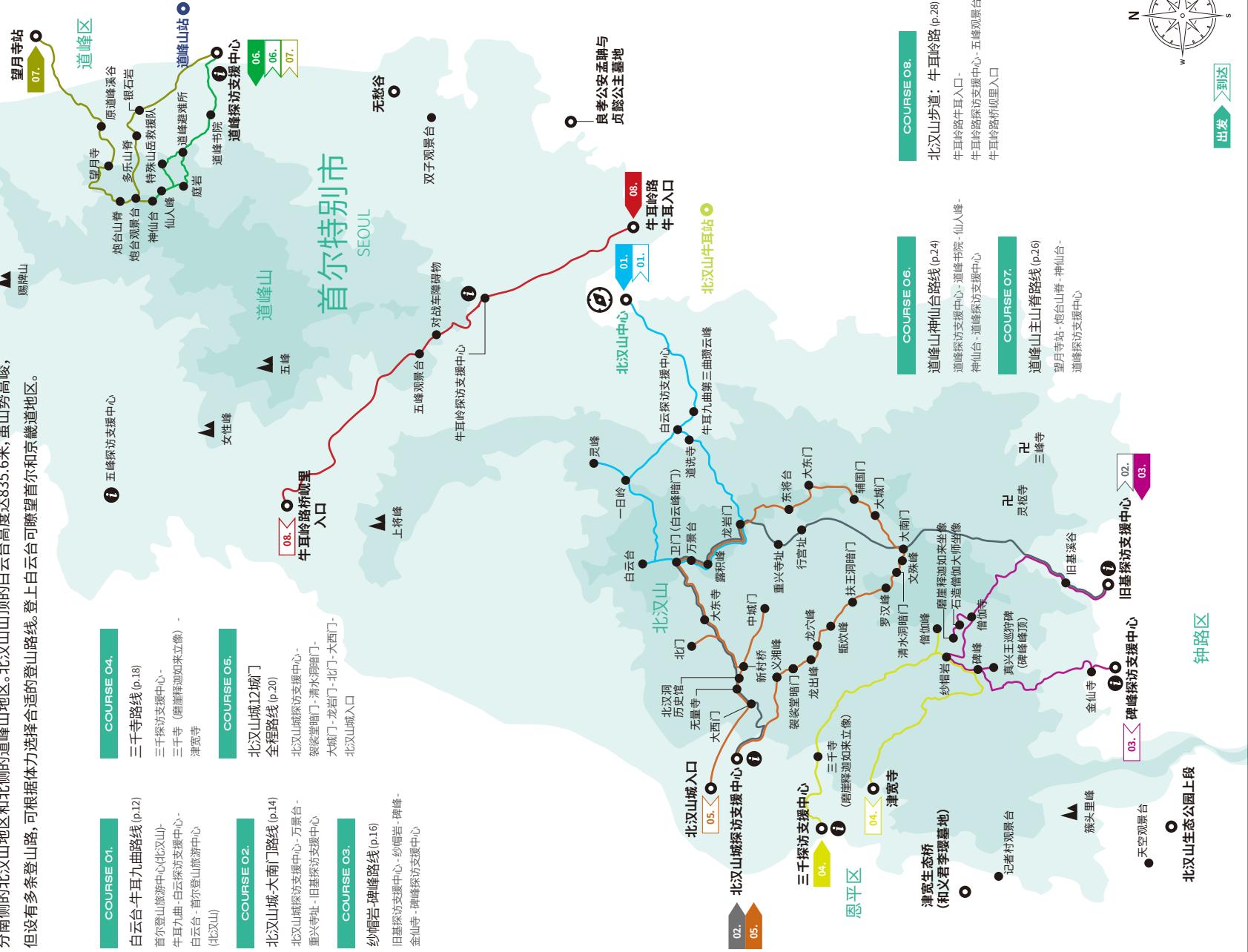
登顶后可尽情领略天赐奇景。以白云台为中心旋转360°，首尔市内乃至京畿道一带的绝世美景，便可尽收眼底。另外，仁寿峰与白云台，万景台形成的三角山风景也不容错过。如果攀登白云台有一定的难度，则极力推荐灵峰。从灵峰瞭望三角山也足以让人领略北汉山的魅力。

©郑钟元(音译)

## HIKING COURSE MAP

# 北汉山8路线登山地图

北汉山国立公园横跨首尔市与京畿道，占地76,922平方公里。以牛耳岭为界，分南侧的北汉山地区和北侧的道峰山地区。北汉山山顶的白云台高度达335.6米，虽山势高峻，但设有许多登山路，可根据体力选择合适的登山路线。登上白云台可瞭望首尔和京畿道地区。



首尔全景一览无余的

# 白云台-牛耳九曲路线



SPOT



牛耳九曲



灵峰

英·正祖时代的文臣耳溪洪良浩在《牛耳洞九曲记》中介绍了9处美丽的溪谷并为其命名，牛耳九曲由此得名。其如屏风般环抱着花岗岩壁，崎岖不平的岩石和石头散落交错，颇具神秘色彩。

该峰从白云探访支援中心经一日岭，与牛耳山脊相连，海拔高度为604米。可从最正面眺望攀岩胜地仁寿峰。新手也不难攀登。

**行进路线** 首尔登山旅游中心(北汉山)→牛耳九曲第三曲瓒云峰→白云探访支援中心→一日岭→灵峰→一日岭→白云台→龙岩门→道诜寺→首尔登山旅游中心(北汉山)



海拔和距离图示 海拔(米)/距离(公里)



白云台

这是北汉山的最高峰，海拔835.6米。北侧可俯瞰仁寿峰，南侧可鸟瞰万景台。因视野开阔，还可俯瞰到北汉山的其它山峰。头顶是碧空万里，脚下是尽收眼底的首尔市中心风景。

## 登山信息

- 从一日岭到灵峰的部分路段较为陡峭，有坠落危险。登山前请准备好登山杖、手套等安全装备，攀岩时抓紧沿路设置的扶手。
- 从白云台前往龙岩门，途经白云峰暗门，在下行100米前的岔路口，一定要往左侧大东门方向走。沿下坡路直行，连接的是通往药水庵的石路。

## 休憩信息

- 途中没有休息区，建议在一日岭充分休息后，再攀登白云台。

## 探访信息

- 从牛耳新设线终点，即北汉山牛耳站2号出口出站后，沿首尔登山旅游中心(北汉山)方向步行约5分钟。也可乘坐出租车，从北汉山牛耳站前往白云探访支援中心。

## MORE INFO

- 首尔登山旅游中心(北汉山)会为国内外游客提供登山旅游信息。此外，还提供登山鞋、登山服、登山杖、手套等登山用品的租赁服务（收费），并通过休息区、更衣室、淋浴设施、行李寄存服务等，为游客能更轻松地游览首尔的山区提供便利。

首尔登山旅游中心(北汉山)  
首尔特别市江北区三阳路173街52,5层  
82-153-2608  
seoulhiking.or.kr



登山客最喜欢的路线

# 北汉山城-大南门路线

该条路线不仅可以观赏美丽的景观，还可以探访历史遗迹，因此，吸引众多登山客们慕名而来。因其途经北汉山城主要城池和行宫址等遗迹，很受外国人的青睐。在此条线路上，还有四季常开的野花点缀的美丽路径。

| 总的距离 10.2公里 | 所需时间 4小时10分钟 | 难易度 难 |



SPOT



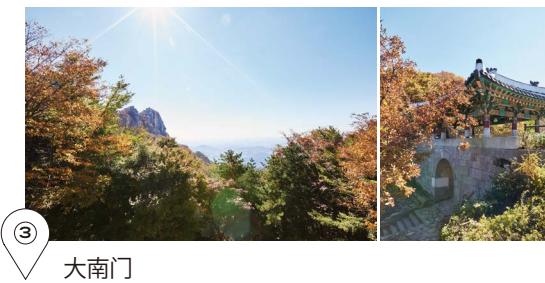
① 重兴寺址



② 行宫址

此处是位于露积峰南侧山麓、将军峰和龟岩峰之间的中兴寺旧址。这座寺庙在1915年因洪水而倒塌，如今已经得到了修复。寺庙的文物包括1103年制作的金鼓（寺庙里使用的钟）和1344年制作的香炉（佛前烧香的香炉），它们作为历史的见证，静静诉说历史的故事。

朝鲜肃宗历经壬辰倭乱与丙子胡乱后，为加强首都防御，修筑了北汉山城，并在山城内部上元峰山脚建造了皇帝临时居住的行宫。原北汉山城行宫在1915年的山体滑坡中倒塌，后经挖掘，行宫旧址才得以重现。



③ 大南门

这是北汉山城的城门，是北汉山内四通八达的要冲。北接白云台、一日岭、灵峰；西通碑峰；南连旧基溪谷；东临刀岩山脊。很多登山客选择从旧基溪谷登到大南门后便折返。

## 登山信息

- 从北汉洞历史馆出发，经过中城门和龙龙门后，沿万景台方向绕行，虽然距离变长，但坡度相对平缓，更容易登上白云峰暗门和白云台。

## 休憩信息

- 此条路线须在极其陡峭的上下破路上行走10多公里，因此，建议每走1小时休息10分钟。经过大东寺后，最好在药水庵休息区养足体力后再攀爬。

## 探访信息

- 从3号线旧把拨站2号出口出站后，乘坐704路市内公交车，在北汉山城入口站下车。从站点出发步行700米，便会到达北汉山城探访支援中心。

## MORE INFO

- 旧基溪谷的溪水清澈，可见鱥鱼在水中嬉戏，这种鱼只栖息在1级水域中。为防止污染、保护生态系统，北汉山国立公园旧基分所现已禁止行人出入溪谷，直至2026年。



## COURSE 03.

探寻历史痕迹的登山之旅

# 纱帽岩-碑峰路线

此路线是感受北汉山清澈溪谷与晴朗天空的最佳区段。此处可见新罗真兴王巡狩碑，探寻当年南派武装朝鲜军新朝一伙人的潜入路痕迹，具有深远的历史意义。另外，驻足山顶，还可领略到眼前豁然开朗的绝世美景。

总的距 离 6公里 | 所需时间 3小时 | 难易度 一般



## SPOT



① 僧伽寺

碑峰

僧伽寺位于碑峰以东1公里左右的半山腰上。为颂赞印度高僧僧伽大师，因而得名为“僧伽寺”。僧伽大师生于640年，在唐朝传播佛教长达53年。

碑峰意为“立碑之峰”，海拔560米，尽管其高度低于白云台，但站在峰顶俯瞰到的风景却不亚于后者。在碑峰峰顶，可看到新罗时期竖立的真兴王巡狩碑。真兴王巡狩碑实物现存于国立中央博物馆中。

## COURSE MAP

**行进路线** 旧基探访支援中心 → 僧伽寺 → 石造僧伽大师坐像 → 磨崖释迦如来坐像 → 纱帽岩 → 碑峰 → 真兴王巡狩碑(碑峰顶) → 金仙寺 → 碑峰探访支援中心



③ 金仙寺

辅佐朝鲜建国的无学大师在三角山发现一处精气汇聚之地后，定制于此地建造的寺庙便是“金仙寺”。经过树龄过200年的松树，再爬108级台阶，迎面而来的便是供奉毗卢遮那佛的佛堂大寂光殿。这里还是颇有人气的寺院寄宿场所。

## INFORMATION

## 登山信息

- 沿着僧伽寺的石路一路前行，会出现一个三岔路口，往左走是碑峰，往右走是纱帽岩。这时，如果先去碑峰再去纱帽岩，需要往回走很长一段路，所以，建议先去纱帽岩再去碑峰。

## 休憩信息

- 在通往僧伽寺的溪谷路上，可见到从北汉山山顶流淌下来的清澈溪水在低洼处积成的小水潭。登山过程中如若感到疲惫，可坐在水边稍作休息后再走。

## 探访信息

- 从公交车站3号线佛光站出发，可以轻松乘坐7212路市内公交车前往僧伽寺入口车站。随后，从Xavier国际高中触发，顺着碑峰街步行大约800米的上坡路，即可抵达旧基旅游服务中心。

## MORE INFO

- 新罗时期的真兴王占据汉江流域后亲自寻访了北汉山，并在碑峰顶竖立了巡狩碑。朝鲜时期的书法大家秋史金正喜于1816年判读碑文后，证实其就是真兴王巡狩碑。已被迁至国立中央博物馆的真兴王巡狩碑，高154厘米，宽69厘米，是一种花岗岩碑石，上面刻有真兴王的功绩和立碑缘由等内容。



让心灵归于宁静的寺庙之旅

## 三千寺路线

此段登山路线的起点和终点都与千年古刹相连。三千寺建于新罗时期661年，津宽寺建于高丽时期1011年。僧伽峰是路线上的最高峰，山名起源于坐落在峰下的僧伽寺。登山途中，可在途经的寺庙内稍作休息，感受让心灵归于宁静的心境。

| 总的距离 7.33公里 | 所需时间 2小时40分钟 | 难易度 难 |



SPOT



① 三千寺



② 僧伽峰

三千寺是新罗时期的僧侣元晓于661年创建的寺庙。据传，香火鼎盛之时曾有3000多人在此修行，因而得名为“三千寺”。大雄殿后方的屏风岩上刻有磨崖释迦如来立像，据推测，石像建于新罗末期至高丽初期。

僧伽峰位于碑峰山脊的纱帽岩与文殊峰之间，峰高567米。僧伽峰东面并排坐落着白云台、仁寿峰、文殊峰、普贤峰，西面可俯瞰纱帽岩和碑峰。站在僧伽峰上可瞭望到秀美的风光，因此，很多人来此拍照。

行进路线 三千探訪支援中心→三千寺(磨崖釋迦如來立像)→僧伽峰→纱帽岩→碑峰入口→津宽寺



③ 津宽寺

津宽寺是由高丽第8代君王显宗于1011年建造的千年古刹。东面的佛岩寺，南面的三幕寺，北面的僧伽寺与西面的津宽寺并称为首尔近郊四大名刹。经戒昊住持大师研究推出的津宽寺寺庙食物受到国内外的瞩目。

### 登山信息

- 纱帽岩通往津宽寺方向的下山路极其陡峭，下山时要抓好扶手或铁链。建议下山时戴好登山手套。
- 沿着津宽寺溪谷下山的路上随处可见悬崖峭壁，需格外小心。

### 休憩信息

- 可坐在三千寺磨崖释迦如来立像前的石板上休息，或是坐在津宽寺内的寺刹茶馆里，一边品尝传统茶，一边休息。

### 探访信息

- 从3号线旧把拔站3号出口出站后，乘坐7723路市内公交车，途经7个站点，在韩亚高中·三千寺·津宽寺入口站下车。下车后，沿三千寺方向步行约9分钟，便会到达三千探訪支援中心。

### MORE INFO

- 众所周知，津宽寺是继承韩国山寺膳食传统的的地方。僧侣们认为制作食物的过程和用膳也是一种修行，于是推出了钵盂供养寺院寄宿活动。参加活动者不仅可以品尝津宽寺的寺庙食物，还可以疗愈身心，许多国外游客也会慕名而来。



领略北汉山的最美景观

# 北汉山城12城门 全程路线



北汉山城修建于朝鲜肃宗37年(1711)，当时为防御首都汉阳，利用北汉山天险地形修建此山城，全长约11.6公里。北汉山城12城门路线是纵穿5个大门(大东门、大城门、大南门、大西门、北门)和7个暗门(西、白云峰、龙岩、辅国、清水洞、扶王洞、袈裟堂)的路线。该区段需要攀登被称为北汉山恐龙山脊的义湘山脊(义湘峰、龙出峰、龙穴峰、甑炊峰、罗汉峰、文殊峰)。虽是难度最大的登山路线，但可站在顶峰领略山脊两侧的北汉山最美景观。



SPOT



① 扶王洞暗门

扶王洞暗门是肃宗37年筑造北汉山城时安设的其中一个暗门，安设目的在于管制三千寺到中兴寺的隘口。暗门被用作兵器或粮食的紧急搬运通道和援兵进出通道。



② 文殊峰

文殊峰位于义湘山脊的尽头，因高丽时期文殊寺建于峰下，故得此名。站在清水洞暗门处可看见义湘山脊、山城主山脊、碑峰山脊。传说坐在峰顶的蟾蜍岩上祈祷，就会生儿子。

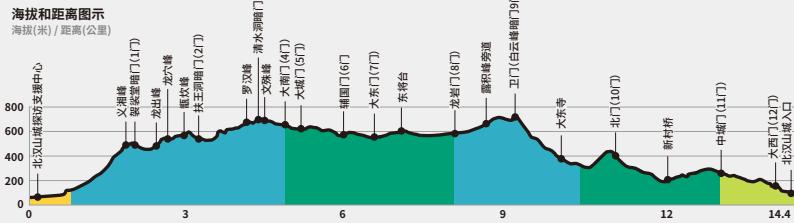


③ 大城门

这是位于北汉山城东南方的城门，1711年修筑山城时所建。当时是连接昌德宫与北汉山城最近的通道。城门顶部腐蚀的门楼柱与瓦屋顶经修缮后，于2018年重新对外开放。

## COURSE MAP

**行进路线** 北汉山城探访支援中心→义湘峰→袈裟堂暗门(1门)→龙出峰→龙穴峰→甑炊峰  
→扶王洞暗门(2门)→罗汉峰→清水洞暗门(3门)→文殊峰→大南门(4门)→大城门(5门)→辅国门(6门)  
→大东门(7门)→东将台→龙岩门(8门)→露积峰旁道→卫门(白云峰暗门9门)→大东寺→北门(10门)  
→新村桥→中城门(11门)→大西门(12门)→北汉山城入口



## SPOT



东将台



大西门

## INFORMATION

## 登山信息

- 义湘山脊从北汉山主山脊的文殊峰向西延伸，坡度大，险要路段较多，对登山新手来说会有些难度。
- 从白云峰暗门穿过白云台，再经元晓峰，通往北门的区段是极其危险的路线，须携带装备攀岩。普通登山客需沿大东寺方向下行，在大东寺入口重新登到北门后，再返回到大东寺入口。

## 休憩信息

- 走完北汉山城12城门全程路线体力消耗会很大。六座山峰都有平坦宽阔的岩石，可坐在上面充分休息，积蓄体力。

## 探访信息

- 从3号线旧把拔站2号出口出站，乘坐干线公交车704路，在北汉山城入口站下车。下车后沿大西门方向步行约900米，右侧会出现通往义湘峰方向的岔道，此岔道通往义湘山脊。

## MORE INFO

- 攀爬陡峭的岩石会很难，但这条路线是眺望北汉山绝美景致的精品登山路线。由于能够体验到岩壁带来的紧张感和乐趣，走完全程的登山客们还会再次前往此地。站在岩石上俯瞰北汉山的瞬间，成仙之感油然而生。



## COURSE 06.

迎接清晨的日出胜地

# 道峰山 神仙台路线

道峰山的最高峰是紫云峰(740.2米),因岩壁陡峭而禁止登山。其对面的神仙台充当着道峰山山顶的角色。这条路线是通往神仙台最短的距离,是著名的日出胜地,可观赏黎明时分泛着红晕的天空。

| 总的距离 6.3公里 | 所需时间 2小时30分钟 | 难易度 难 |



## SPOT

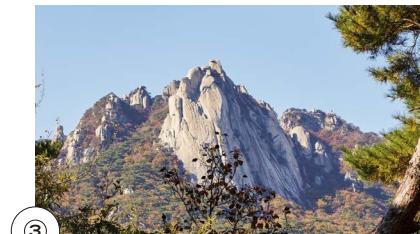


道峰书院

道峰书院是首尔地区唯一的书院,1573年,为颂扬朝鲜性理学家赵光祖的学识和德行而修建。书院供奉着尤庵宋时烈与静庵赵光祖的排位。1871年,兴宣大院君下达书院撤除令后被拆毁,后于1971年修复。

神仙台是紫云峰对面的一座山峰。登顶神仙台可领略道峰山的风景,透过岩石间的缝隙,将首尔市中心尽收眼底。前往神仙台的路上,攀爬时应抓好扶手。许多登山客前往神仙台观看日出。

## COURSE MAP



仙人峰

仙人峰是海拔708米的花岗岩峰,其岩壁高200米,宽500米左右。仙人峰与紫云峰、万丈峰并称为三兄弟山峰。据说仙人峰的岩石为仙人修道所用,因而得名为“仙人峰”。欲攀登仙人峰,须携带攀岩装备。



## INFORMATION

## 登山信息

- 仙人休息区到神仙台都是上坡路,坡度很陡。膝盖或脚踝无力的人和年老体弱者应注意。
- 每逢周末或法定假日,经常出现距离神仙台顶峰50米处就要排队等候的情况。建议选择平日攀登神仙台。

## 休憩信息

- 建议攀登神仙台顶峰之前,在仙人休息区充分休息后再攀爬。因为登顶需要攀爬陡峭的岩壁,体力消耗非常大。

## 探访信息

- 从1号线道峰山站1号出口出站后,沿道峰山交叉路口方向步行约20分钟,便会到达道峰探访支援中心。

## MORE INFO

- 道峰山的最高峰紫云峰和万丈峰、仙人峰、柱峰、五峰、牛耳岩等,都是攀岩者们经常探访的胜地。
- 道峰避难所的原名为道峰山庄,是韩国在20世纪70年代建造的35大山庄之一。这里也是在同一时期所建山庄中唯一一个尚有平民居住且迎接登山客的山庄。目前,山庄被用作登山学校教育场。

探索山脊下的绝美秘境

# 道峰山 主山脊路线

道峰山主山脊穿过牛耳南山脊和牛耳岩，再经主峰，一直延伸到神仙台。炮台山脊和赐牌山脊包括在内的总长度约达11公里。此条路线难度较高，前面路段攀爬相对轻松，从望月寺起越发陡峭。但，登上山脊之巅的瞬间，眼前豁然开朗，可领略到绝美的山脉和溪谷的秘境景观。

总的距 离 9.32 公里 | 所需时间 6 小时 | 难易度 难



SPOT



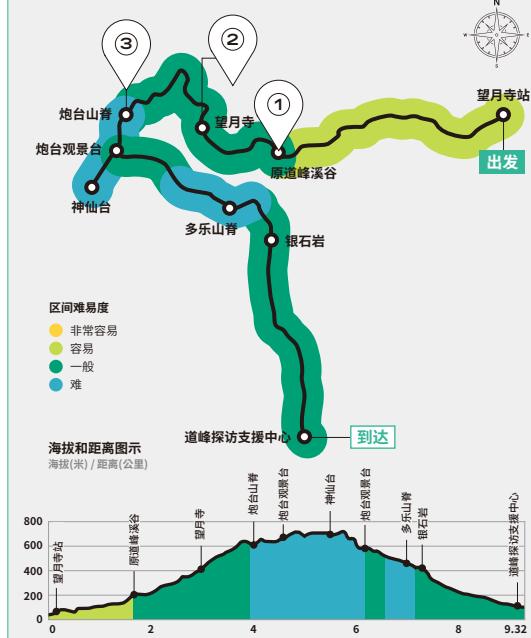
原道峰溪谷



望月寺

这里也被称为“望月寺溪谷”，意思是原始的道峰山。其指的是从原道峰山探访支援中心开始，流经双龙寺、德济泉、望月寺，到达紫云峰的溪谷。双龙寺和德济泉之间有一座岩壁，因岩石向外突出，形似蟾蜍头，故称“蟾蜍岩”。

**行进路线** 望月寺站 → 原道峰溪谷 → 望月寺 → 炮台山脊 → 炮台观景台 → 神仙台 → 炮台观景台 → 多乐山脊 → 银石岩 → 道峰探访支援中心



炮台山脊

山脊从道峰山主峰紫云峰起一直向北延伸。韩战之后，山脊的中部驻有对空炮阵地“炮台”，因而得名为“炮台山脊”。北连原道峰溪谷，南连道峰溪谷和五峰山脊。

## 登山信息

- 找到炮台观景台通往多乐山脊的路并不轻松。在炮台观景台前走左道，一路下行，然后，在栈道入口左转，须握住扶手，绕过岩石。

## 休憩信息

- 此路线体力消耗较大，应合理安排时间，登山途中最好适当休息。

## 探访信息

- 从1号线望月寺站3号出口出站后，沿右侧路步行约20分钟，便可到达原道峰探访支援中心，前往原道峰溪谷。

## MORE INFO

- 新罗末代君主敬顺王欲归降于高丽之时，麻衣太子表示反对，称无法放弃千年社稷大业。麻衣太子意识到自己人身安全受到威胁后，躲进了道峰山望月寺，敬顺王最终还是降服于高丽王建，麻衣太子得知后失声痛哭，进入皆骨山并在岩石上建造房屋，离世前一直以食草为生。

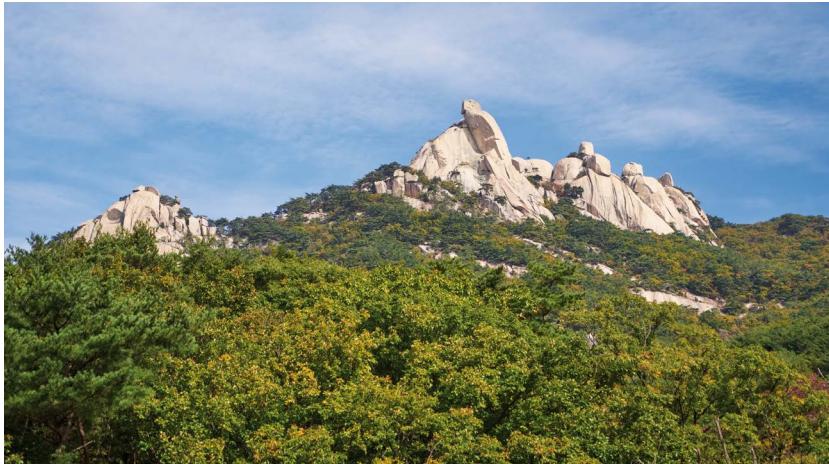
- 世界首位成功攀登16座高峰的严弘吉，称自己是在道峰山梦想成为登山者的。从儿时起，他就时常攀登离家5分钟的原道峰溪谷的蟾蜍岩，和专业登山者学习攀岩技能。

亲近自然的散步路线

# 北汉山 步道： 牛耳岭路

这里是北汉山步道第21区段，路的南边是北汉山，北边是道峰山，在此可享受漫步在土路上的乐趣。1968年，武装朝鲜军突侵青瓦台事件爆发后，全面禁止平民出入此地，2009年7月起开始实行预约制，正式对外开放。40多年来这里没有任何登山客踏足的痕迹，自然生态系统得以保护良好，且无陡峭区段，可以像散步一样享受整个徒步过程。

总的距離 6.42公里 | 所需時間 2小時 | 難易度 容易



SPOT



① 牛耳岭探访支援中心

这里是牛耳岭路登山线路的起点。曾一度禁止普通百姓入内。2009年7月起实行预约制探访。提前申请预约，现场出示身份证件，核实身份后即可入场。

(国立公園公團預約系統 reservation.knps.or.kr  
預約諮詢 82-1670-9201)

## 登山信息

- 探访前一天完成预约，才可进入牛耳岭路。进山时间为上午9点至下午4点，下午6点之前必须出山。冬季下午3点后禁止进山。探访支援中心会确认身份证件，因此，请务必携带证件。

## 休憩信息

- 牛耳岭路中途设有多处休息区，可就地休息并摄取食物。

## 探访信息

- 在牛耳新设线北汉山牛耳站1号出口向牛耳岭林间文化村方向走约2公里，即可看到作为牛耳岭路起点的牛耳岭探访支援中心。

## MORE INFO

- 牛耳岭路是连接首都圈和京畿道北部的一条捷径，自古以来，这里便是装运农产品和生活必需品的路线。韩战时期，还被用作避难路，停战后则被用作军事作战道路。以秋天的红叶而享有盛名。
- 关于五峰的由来还流传着一段故事。郡县县长有一个貌美如花的独生女，村里五名小伙为娶其为妻，计划了一场力量比拼之战。据说，他们登到与五峰相对的后侧山脊上，进行了一场向上投掷石块的比赛，他们所投掷的石块掉落在山顶上，形成了如今的形态。

**行进路线** 牛耳岭路牛耳入口 → 牛耳岭路探访支援中心 → 对战车障碍物 → 五峰观景台 → 牛耳岭路桥峴里入口



③ 五峰观景台

这里是牛耳岭路的顶峰，在此可以领略到牛耳岭区段最秀美的景色。迎面还可观赏到悬在海拔660米的山顶上的五座奇岩峰。其也被称为五兄弟峰或五指峰。

# 穿梭于自然和城市之间的旅行



# 放下日常琐碎，清空心灵的寺院寄宿



## 津宽寺

津宽寺是1011年由高丽第8代国君玄宗时期建造的千年古刹。在佛陀的教诲下，寺庙还运营为人们提供舒适休息区的活动。津宽寺尤其以寺庙食物闻名遐迩，可在寺里体验钵盂供养。食物构成人的身体，塑造人的品行，品尝带着这样的心念烹饪的寺庙食物，在与师父的茶谈中结束一天的日程。如果不便访问津宽寺，也可以参加每周星期六上午的线上冥想活动。活动可在网站上预约。

📍 首尔特别市恩平区津宽街73

📞 82-2-388-7999



## 华溪寺

穿过水涤幽静的居民区，便来到了华溪寺。华溪寺由信月禅师于1522年创建。寺址略位于市区，这里树木葱郁，如梦似幻，令人很难相信这里便是首尔。华溪寺运营寺院寄宿，让人徘徊于自然秀色之中的同时，觉察内心真我。寺院寄宿包括礼佛、敲钟体验、和师父茶谈等活动，还有周末开展的体验型活动和平日(周二)开展的休憩型活动。

📍 首尔特别市江北区华溪寺街117

📞 82-10-4024-4326

## 金仙寺

沿北汉山碑峰路线一路攀登，便会看见一座寺庙，在那里可以望见青瓦台所在的北岳山与仁王山。这座寺庙就是由朝鲜太祖李成桂的王师(君王的老师)无学大师自建的金仙寺。如果想体验一次特别的登山之旅，还可以参加寺院寄宿活动，感受溪谷清水流，与寺庙风景为友，体悟佛心。让每一步的意念都集中在呼吸上，卸下沉重的压力与烦恼，使内心归于平静。寺院寄宿活动分为周末(周五、周六)的体验型活动和平日(周二、周三、周四)的休憩型活动。

📍 首尔特别市钟路区碑峰街137

📞 82-2-395-9955



SEE

SEE

## 北汉山山脚下的特色体验空间



### 419咖啡馆街

走完北汉山步道后，419咖啡馆街是一个适合短暂停留的好去处。这里汇集了著名的连锁咖啡店，也不乏一些特色咖啡馆，其在国立4.19民主墓地入口通往近现代纪念馆的路上，沿路而建，因而得名为“419咖啡馆街”。这里更是纪念1960年4月19日为反抗独裁统治而牺牲的英雄的近代历史现场，因此，推荐您在登上北汉山后来此一游。走着走着，时不时还会发现殉国先烈们的痕迹。游玩后再来一杯香浓的咖啡，享受一下惬意的时光。

📍 首尔特别市江北区水逾洞535-221



### 仙云阁

渴望想象一下北汉山的旧貌，不妨逛一逛位于牛耳洞的韩屋咖啡馆“仙云阁”。仙云阁建于1967年，曾是一家高级饭店，现在这里不仅是一家咖啡馆，还是颇有人气的婚礼和拍摄租赁馆。作为首尔最大的民间韩屋，石墙和庭院维护得非常好，可在此享受到游逛的乐趣。作为租赁馆使用或举办婚礼活动时不营业，因此，访问前建议打电话或通过Instagram (@cafe\_sunwoongak) 确认是否运营。

📍 首尔特别市江北区三阳路173街223  
📞 82-70-4167-7468  
⌚ 周二至周五 09:30~21:20 周六至周日 09:30~17:20，每周周一、1月1日、春节连休、中秋节连休、劳动节、公休日、代替公休日闭馆



### 北汉山国际攀岩中心

从首尔登山旅游中心(北汉山)出发，沿北汉山方向往上走，便可到达建在户外的岩壁体验场。这是专门为欲安全体验攀岩的徒步者们设计的空间，在这里可以享受一次性体验，也可以注册月会员资格使用。室内岩壁攀岩完全不受天气影响，室外壁高15米，室内壁高12米，也很适合攀岩爱好者们练习。中心地下还设有淋浴室，可以在这里洗去岩壁体验后流下的汗水。

📍 首尔特别市江北区三阳路173街80  
📞 82-70-4167-7468  
⌚ 周二至周五 09:30~21:20 周六至周日 09:30~17:20，每周周一、1月1日、春节连休、中秋节连休、劳动节、公休日、代替公休日闭馆



### 仙云阁

渴望想象一下北汉山的旧貌，不妨逛一逛位于牛耳洞的韩屋咖啡馆“仙云阁”。仙云阁建于1967年，曾是一家高级饭店，现在这里不仅是一家咖啡馆，还是颇有人气的婚礼和拍摄租赁馆。作为首尔最大的民间韩屋，石墙和庭院维护得非常好，可在此享受到游逛的乐趣。作为租赁馆使用或举办婚礼活动时不营业，因此，访问前建议打电话或通过Instagram (@cafe\_sunwoongak) 确认是否运营。

📍 首尔特别市江北区三阳路173街223  
📞 82-507-1399-1105  
⌚ 11:00~19:00，每周周三休息



### 恩平历史韩屋博物馆

恩平历史韩屋博物馆位于北汉山山脚下，在这里，可以感受恩平的历史及地区文化遗产，也就是韩屋的建筑过程。特别是在，屋顶观景台上，还可以领略到恩平韩屋村的静谧景致，其与北汉山的美景交相辉映。博物馆内部配备有体验学习室、小型图书馆、希望玩具图书馆等附属设施，适合带孩子一起来参观。

📍 首尔特别市恩平区延曙路50街8  
📞 82-2-351-8556  
⌚ 09:00~18:00，每周周一、1月1日、春节和中秋节闭馆



### 恩平历史韩屋博物馆

恩平历史韩屋博物馆位于北汉山山脚下，在这里，可以感受恩平的历史及地区文化遗产，也就是韩屋的建筑过程。特别是在，屋顶观景台上，还可以领略到恩平韩屋村的静谧景致，其与北汉山的美景交相辉映。博物馆内部配备有体验学习室、小型图书馆、希望玩具图书馆等附属设施，适合带孩子一起来参观。

📍 首尔特别市恩平区延曙路50街8  
📞 82-2-351-8556  
⌚ 09:00~18:00，每周周一、1月1日、春节和中秋节闭馆



### 牛耳洞山岳文化H·U·B

牛耳洞山岳文化H·U·B是集各种山岳体验、山岳文化、社群于一体的山岳文化综合中心。内设有展馆，可在此回顾世界首位成功攀登喜马拉雅山16座高峰的严弘吉一路走过的印迹，同时，中心还提供与山岳相关的全面培训和信息。特别是，还可以在山岳体验馆内，学习登山方面的基础知识，如：登山必备衣物的穿戴方法，根据路线使用鞋的方法，中心还运营仁寿峰挑战游戏、VR体验等体验活动。

📍 首尔特别市江北区三阳路689-1地下2层  
📞 82-2-994-8848  
⌚ 10:00~18:00 (12:00~13:00 休息时间)，VR体验馆营业至17:30，每周周一、1月1日、春节和中秋节休息



### 青瓷窑址体验场

青瓷窑址体验场位于北汉山山脚，可以沉浸式感受传统陶瓷的魅力。陶瓷生产体系形成于高丽和朝鲜变革期，而这里正是打开这一体系大门的钥匙。正因如此，这里虽然规模不大，但意义重大。这里准备有丰富多彩的陶瓷体验活动，如陶车体验、手塑、上色等，男女老少都可以参与其中。登山后不妨到体验场“大展身手”一番，回味山行的余韵，感受泥土在自己的手中一点点成型，度过一段悠闲的时光。

📍 首尔特别市江北区三阳路181街26-148  
📞 82-2-997-9997  
⌚ 周三至周日开放，节假日连休、1月1日、5月1日休息

## EAT

## 融入自然的健康和真诚的 北汉山当地美食店



### 韩国豆嫩豆腐

登完山，就该抚慰一下饥肠辘辘的胃了。热乎乎的豆腐料理是登山后补充体力的代表性养生食物。其不仅蛋白质丰富，还能填饱肚子且无饱食后的不适感。“韩国豆嫩豆腐”位于首尔登山旅游中心(北汉山)旁边的建筑内，这家店的特色菜就是利用坡州长湍豆制作的豆腐料理。主菜单包括可感受豆腐清淡甜味的嫩豆腐套餐、黄豆渣锅和辛奇黄豆渣锅。如果还想喝点马格利酒，建议再点一份香煎豆腐。

📍 首尔特别市江北区三阳路173街46  
📞 82-2-995-5918 ⏰ 09:30-19:00



### 逸林紫苏面片汤刀切面

沿牛耳川散步路而行，很快就会被香甜的气息吸引，脚步自然而然地停留在了这里最有名的一个地方。“勺叉厨房”位于双门洞的小巷内。只要走进这家小小面包房，登山的疲劳就会甜蜜地融化。老板每天早上都会亲自和面精心烘焙，无论是面包、贝果、司康，还是甜甜的曲奇饼干，都非常适合缓解登山后的身体疲劳，让心情放松。这里的糕点种类虽然没有那么丰富，但都可以满足基本需求。特别是面包，各式各样的面包吸引着附近的居民，经常可以看到有顾客一开门就跑进来“大抢购”。风味浓郁的奶酪佛卡恰和可颂拿卡面包非常受欢迎。

📍 首尔特别市江北区三角山路67  
📞 82-2-996-2583  
⌚ 周一至周六 11:30~20:30 休息时间 15:30~17:00  
⌚ 周一周五 12:00~18:30, 周六、周日休息



### 勺叉厨房

## STAY

## 驻足停留找寻暂时忘却的休闲时光



### 牛耳洞家庭露营地

这里是一个可以欣赏北汉山的秀美壮观并留宿的露营地。牛耳洞家庭露营地不仅有可搭设帐篷的木板平台，还有配备冰箱、火炉台、各种烹饪工具的豪华露营设施，很受以家庭为单位的露营族们的欢迎。露营地内还配备有小卖部、清洗室和淋浴室等便利设施，每月10号下午2点可通过Interpark ticket官网预订。这里的价格要低于普通露营地且设施干净，如选定日期，应尽快预订。

📍 首尔特别市江北区三阳路181街28  
📞 82-2-944-2941 ⏰ 入住 14:00, 退房 11:00, 周二休营

### 应郑轩

位于恩平韩屋村的应郑轩，是一家使用自然建筑材料建造的韩屋旅馆。旅馆每天只接受一个团队的预订，可在此享受私人的休息时间，放置在客房、庭院、厅堂内的古董家具、装饰品，让韩屋更添几分韵味。入住时提供的野餐盒、精心准备的早餐、晨练瑜伽和一年后的寄信活动，能让客人体会到何为彻底的放松，也为其送去一段特别的体验。应郑轩附近便是津宽寺和溪谷，很适合放松散步。

📍 首尔特别市恩平区延曙路50街19  
📞 82-507-1417-3270 ⏰ 入住 15:00, 退房 11:00



### 首尔帕拉斯帕拉酒店

首尔帕拉斯帕拉酒店是一家可在登山后放松疲惫身躯的疗愈型度假村。位于北汉山国立公园山脚下的度假村，建在苍劲茂密的松林中，可让人暂时逃离城市的喧哗，体验真正的放松时光。客房均为亲近自然的木质风，简约舒适。度假村内还配备有游泳池、桑拿浴、健身房等设施，如果有时间，还可以去全景花园散步。在那里，可将仁寿峰、北汉山的秀美风景尽收眼底。

📍 首尔特别市江北区三阳路689  
📞 82-2-3408-5000  
⌚ 入住 15:00, 退房 11:00

# 守护北汉山的春之使者

北汉山堪称首尔之肺,山上栖息着多达3000多种的生物,其中植物就有635种。

迎来暖春后,坐守北汉山的春之使者便会争奇斗艳,喜迎四方宾客。

文:金真玉(音译) (西大门自然历史博物馆学艺师) 插画:李素英(音译) (植物细密画家)



北汉山是举世罕见的市中心国立公园,横跨首尔市与京畿道,占地约76.922平方公里。北汉山巨大的花岗岩山峰与其间形成的溪谷,浑然一体,美丽和谐,山上栖息着635种植物。早春伊始,就有花儿来报春。

## 生姜树

黄色生姜树花是在北汉山上最早能见到的一种花。每逢3月,北汉山的山上就会开满还没长出叶子的生姜树花,漫山遍野的小花传递着春已来到的消息。用手揉搓生姜树的枝叶,会嗅到一股生姜味,故得名为生姜树,剪取生姜树的树枝,沏之,可制得香茶。此时若将树枝与黄花一并放入,茶会发出一丝淡淡的香气。另外,到了9月,黑熟的生姜树果会散发出刺鼻的香味。用此果榨取的油和南部地区的山茶油自古以来一直被用作女性的头油,颇有名气。

## 首尔燕子花

每逢生姜树花盛开时节,北汉山阳光充足的土地上便会迎来首尔燕子花的开花季。首尔燕子花无茎,从根部长出几片叶花,其特点在于,早春开始冒芽,花叶和花梗上铺满短毛。它是世界上仅在韩国京畿道地区栖息的植物,最先发现于首尔,1918年被宣布为新物种。因其在冬季南飞的燕子迎春归来时开花,因而得名为燕子花。北汉山除了首尔燕子花外,盛开的还有黄色燕子花,南山燕子花,圆锥形燕子花等多种燕子花。



## 红锦带花

每当迎来春意盎然的5月,在北汉山溪谷周边和山脊的岩石地上便可看到盛开的红锦带花。与花蕾似葫芦瓶的锦带花相比,红锦带花开得更加红艳,因而得名为红锦带花。较之先开黄花再变红的锦带花,红锦带花从始至终都是红色。当红锦带花的花蕾绽放时,五瓣红花与绿叶相互映衬,让5月来到北汉山的人不禁驻足观赏。

# 仁王山

首尔全景尽收眼底的徒步山道

仁王山地势平缓，新手也能轻松登上山顶。站在山顶能够观赏到如画卷般展开的首尔市景，结束登山行程后，还可以坐在咖啡馆，享受甜蜜的休息时光，是极具魅力的登山旅游点。





### 宛若画幅中的 溪谷

谦斋郑敎的《壮洞八景帖》中的  
秀美水声洞溪谷



### 通过 文学看 历史

尹东柱文学馆，  
探寻尹东柱用诗歌  
表达时代悲痛的  
人生和文学世界



### 热爱西村和仁王山的 画家空间

朴鲁寿美术馆，  
欣赏蕴含画家艺术灵魂的作品

# 自然与 高楼林立的 美好共存

仁王山的仁王取自守护佛法的金刚神的名字，寓意守护朝鲜王朝。朝鲜时代流传过一句谚语，“没有不识仁王山的老虎”，足以见得仁王山更是因老虎多而闻名遐迩。在朝鲜王朝初期建造宫殿之时，还将仁王山视为右白虎，并在此修筑城郭，也正因得益于此，才让人有幸在登山途中领略到与自然尽显和谐的城郭美景。仁王山高338.2米，整座山都由花岗岩构成。韩国的山有山峦叠嶂之美，相较之下，仁王山却有孤峰兀立之势。通常3个小时就能纵穿整座山，相对轻松。这里还是朝鲜文人聚集探讨文化的交流地，也是佛教和萨满教的圣地。特别是，真景山水画大家谦斋郑敻的《仁王霁色图》描绘了雾气缭绕的仁王山，堪称代表作。登山途中，经过水声洞时，会有一种走入了谦斋画中的感觉。

阳光明媚的日子里，以蓝天为伴，登顶仁王山，可将首尔的地标建筑乐天世界大厦，对面的北汉山，及自然与高楼林立和谐共存的首尔景致尽收眼底。每当夕阳西下，仁王山就更具神秘魅力。汉阳都城从社稷公园一直延伸到仁王山山顶，每到夜晚来临的时候，在灯光的映照下，这里就变成了记录“首尔之夜”的最美拍照区。悠然信步，看尽绝美仁王山。

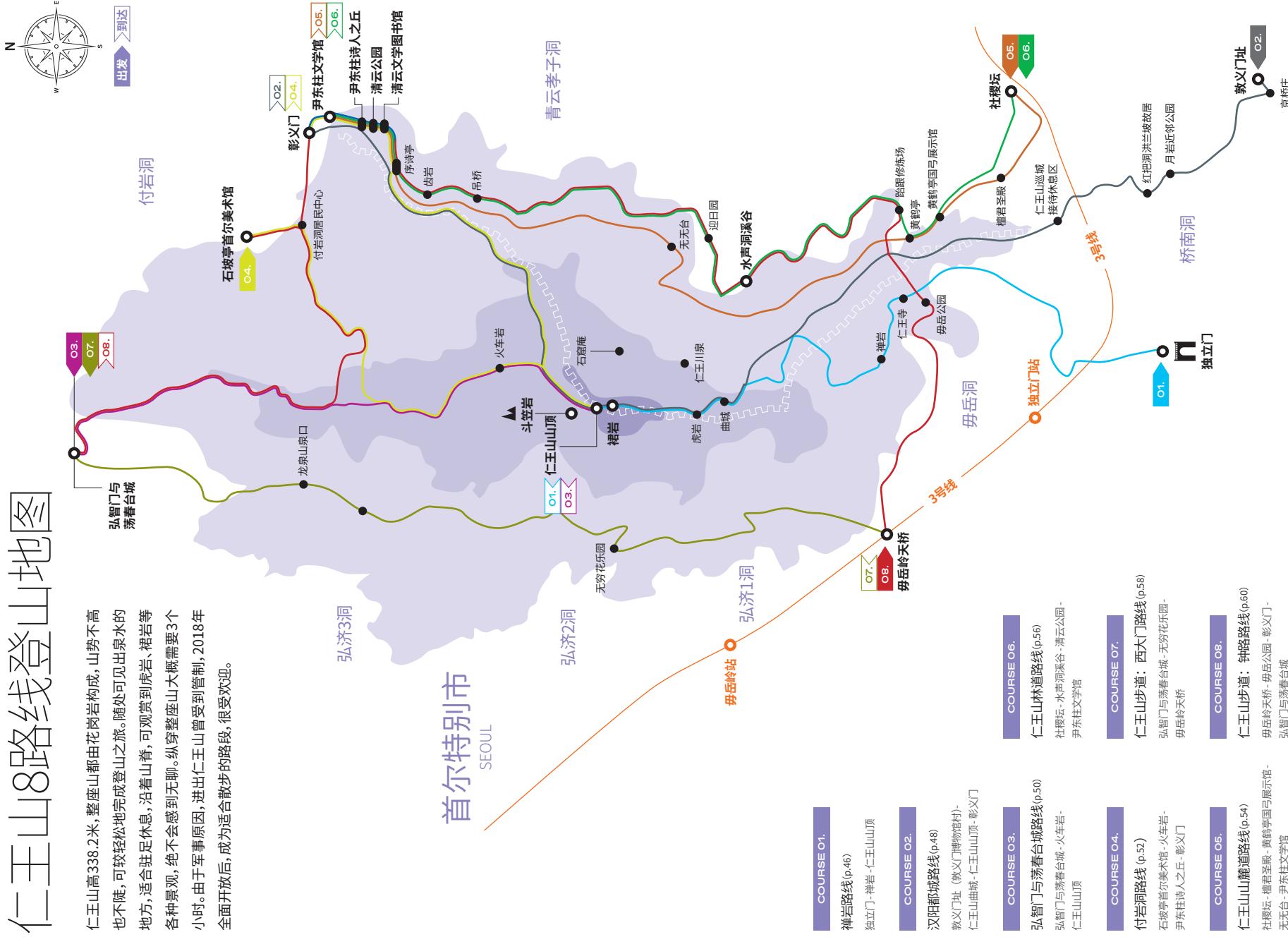


“仁王山高度适中，是最适合享受悠闲徒步之旅的一座山。追随隐藏于此的韩国政治、文化、宗教关键词一路前行，也颇有乐趣。在附近的西村、北村、益善洞咖啡馆和美食店放松休息，也是仁王山登山之旅的一大魅力。”

- 金美贤(音译) (旅游编辑)

# 仁王山8路線登山地圖

仁王山高338.2米，整座山都由花岗岩构成，山势不高也不陡，可较轻松地完成登山之旅。随处可见泉水的地方，适合驻足休息，沿着山脊，可观赏到虎岩、裙岩等各种景观，绝不会感到无聊。纵穿整座山大概需要3个小时。由于军事原因，进出仁王山曾受到管制，2018年全面开放后，成为适合散步的路段，很受欢迎。



与奇岩怪石为伴的

# 禅岩路线

这是一条传统路线，沿路可观赏到整座山都由花岗岩构成的仁王山上的所有知名岩石。禅岩、虎岩、骸骨岩、斗笠岩等均可攀登。全程大约需要1个小时，如全景图般展开的城市景致十分壮观。

总的距离 1.84公里 | 所需时间 1小时10分钟 | 难易度 一般



SPOT



① 独立门

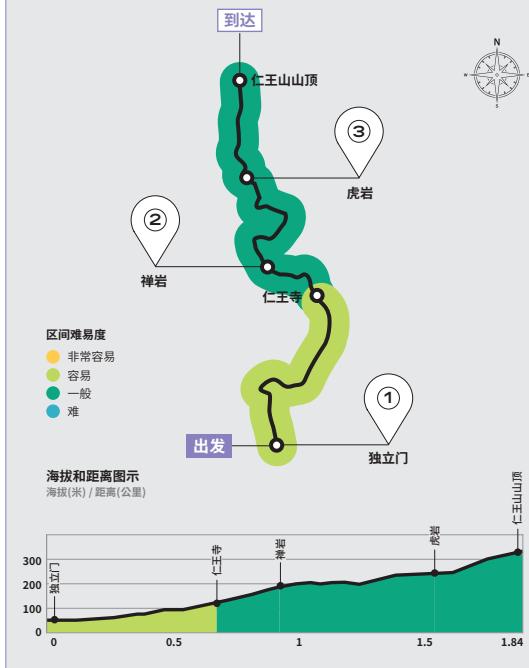


② 禅岩

独立门建于1896至1897年，由韩国独立协会建造完成，为的是能够彰显韩国的独立自主意志。独立运动家徐载弼在看过法国凯旋门照片后，按其形状绘制出独立门的设计图，并使用国民捐款建造了独立门。

禅岩是仁山西侧山麓的一块岩石，因想求子的妇人们常来此祈愿，故岩石得名“祈子岩”。又因岩石形似身穿长衫（长袖外套）的僧侣，故取参禪的“禪”字，所以，祈子岩也被称作禅岩。

行进路线 独立门→仁王寺→禅岩→虎岩→仁王山山顶



仁王山上有块岩石，酷似蜷缩的大虎，因而被称为虎岩。传说，此处曾有一只失去伴侣的雄虎哀嚎一声后撞岩而死。登上虎岩，风声入耳，仿佛能感受到虎啸声中的哀愁。

## 登山信息

- 虎岩是观赏日出和日落的知名胜地，也可在虎岩稍作停留后返回，无需登至山顶。但要注意的是，从虎岩通往山顶的登山路比较窄，应避免受伤。
- 通往仁王寺一柱门的路段是一段上坡路，走起来可能会有点气喘，但后面连接的就是登山路，可以边走边观赏自然美景。经过禅岩后，正式进入登山路，沿路可观赏到骸骨岩和帽岩等。

## 休憩信息

- 前往山顶的路上只有仁王寺旁边的一个卫生间。虎岩和城郭周边都是比较适合中途休息的地方。

## 探访信息

- 从地铁3号线独立门站2号出口出站后，沿毋岳洞居民中心方向走即可。

## MORE INFO

- 通往禅岩的阶梯两旁绘有壁画。可在此以采用浓郁色彩呈现的仁王山老虎画等为背景，拍摄纪念照。



追随历史足迹，  
遇见昔日首尔的

## 汉阳都城 路线

这条路线从都城的西大门(如今已是“看不见的门”)出发，途经临时政府的历史场所“京桥庄”，沿城郭路通往彰义门。1968年，南北交战事件发生后，平民出入受到管制，后于1993年开始面向公众开放，会让人不禁回想起过去旧朝鲜时期的汉阳。

| 总的距离 4.1公里 | 所需时间 2小时10分钟 | 难易度 一般 |



SPOT



① 月岩近邻公园



② 京桥庄

月岩近邻公园与汉阳都城路相连，在市中心为民众提供感受大自然和历史的机会，是举家出游的好去处。2011年，经过首尔市的修复，一条长140米的城市重现首尔，这里也被评为是可以纵观朝鲜时代城墙建筑演变的历史文物。

这里是大韩民国临时政府主席白凡金九的住所，也是其回国后临时政府最后的办公楼。此处是召开国务会议、反托管运动和光复后平定混乱政局的历史舞台。白凡金九逝世，此处被用作外国大使官邸、美军设施和医院，2013年作为展览馆开放。

行进路线 敦义门址(敦义门博物馆村)→京桥庄→月岩近邻公园→红把洞洪兰坡故居→仁王山巡城接待休息区→曲城→虎岩→仁王山山顶→尹东柱诗人之丘→彰义门



③ 红把洞洪兰坡故居

这里是1930年德国传教士所建的西洋式近代房屋。童谣《故乡之春》的作曲家洪兰坡曾在此生活了6年，并度过了人生的最后阶段。屋前有洪兰坡半身像和赞颂先生的碑文。平日运营时间为11点到16点。

### 登山信息

- 来到仁王山巡城接待休息区，会出现一个岔路口。左边通往毋岳岭天桥，右边通往仁王山城市自然公园。想要登到山顶，需直行，还要爬山坡。在通往山顶的最后一个路口，需要在岩石之间攀爬，应注意避免受伤。
- 仁王山有很多岩石区段，最好穿一双轻便的登山鞋来保护脚踝。

### 休憩信息

- 仁王山巡城接待休息区旁边有一家便利店。从山顶通往彰义门的路上，随处可见休息用长椅。

### 探访信息

- 从5号线西大门站4号出口出站后，步行5分钟，便会出现敦义门址。沿江北三星医院方向走即可。

宛如一幅画卷的仁王山第一绝景

# 弘智门与 荡春台城 路线

| 总的距离 2公里 | 所需时间 1小时20分钟 | 难易度 一般 |



SPOT



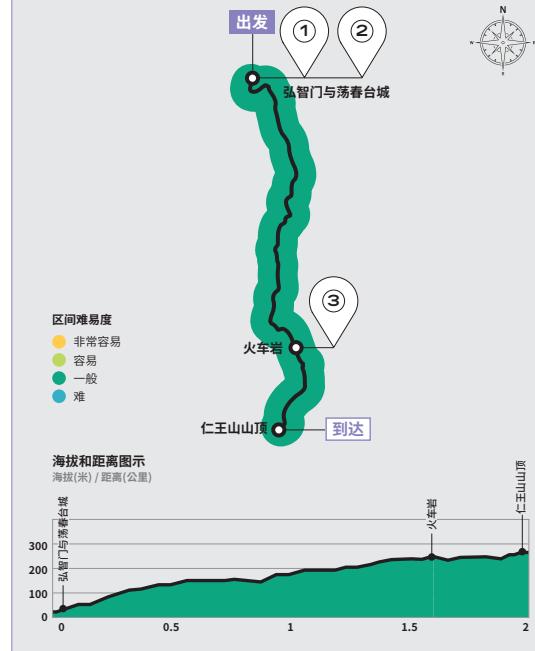
①

弘智门

弘智门位于汉城北侧，肃宗亲笔赐匾“弘智门”后成为其正式名称。1413年肃靖门被封，弘智门取而代之，实际上发挥了通往都城的北大门的作用。1921年遭洪水冲垮后被搁置，1977年得以修复。

连接着汉阳都城和北汉山城，于肃宗44年（1718年）动工，次年竣工。此城全长约4公里，从彰义门西侧一直延伸到北汉山碑峰下。荡春台城完善了都城与外城的防御力，并发挥了储存军粮的功能。

行进路线 弘智门与荡春台城→火车岩→仁王山山顶



③

火车岩

火车岩是仁王山引以为傲的第一绝景。远观长长的岩石酷似火车，因而得名为火车岩。平坦的火车岩山脊两侧设有安全绳。绳索外陡峭弯曲的岩石边缘，会让人不寒而栗。

## 登山信息

- 经过荡春台城的路上会有一段比较陡的上坡路，因此，冬天最好准备一个冰爪。穿过石阶和林道后，还有许多需要抓握绳索攀岩的路段，最好再准备一副手套。
- 下山时，可经由彰义门、水声洞溪谷、毋岳岭天桥等多个岔道下山。

## 休憩信息

- 在攀登火车岩之前，很多人会边休息，边欣赏城市风景。

## 探访信息

- 从3号线景福宫站3号出口出站，步行约320米后，乘坐7018路市内公交车，在弘智门站点下车，沿着仁王山步道荡春台城路标往上走。

## MORE INFO

- 荡春台是朝鲜第10代君王燕山君的宴会场所，位于洗剑亭以东100米左右的山峰上，荡春台城便由此得名。因城址位于汉城西侧，故荡春台城又被称为西城。
- 经历壬辰倭乱和丙子胡乱的朝鲜后期，肃宗为保卫首都，大规模改建了汉阳都城并修建了北汉山城，而物理连接都城和北汉山城的城就是荡春台城。至此，朝鲜拥有了坚固的首都防御体系。

感受艺术气息的

# 付岩洞 路线

以石坡亭首尔美术馆作为起点,不难发现在付岩洞一带除了美术馆外,还有很多值得一逛的小景点。逛一逛可爱的饰品店、美食店和咖啡馆,其中乐趣不亚于登山带来的快乐。在尹东柱文学馆和尹东柱诗人之丘,也能找寻到这种艺术情致。

总的距离 3.36公里 | 所需时间 2小时10分钟 | 难易度 一般



SPOT



① 石坡亭首尔美术馆



② 尹东柱诗人之丘

美术馆开馆的宗旨在于,发展大力支持韩国和世界文化艺术的事业,从而营造传统和现代共存的文化艺术环境。这是一处充满个性的文化空间,为首尔作为多元文化枢纽的特性增添了一抹浓郁的色彩。

尹东柱诗人之丘是一座公园,位于仁王山山脚最西端。公园为颂扬诗人尹东柱的文学精神而建造。诗人应该是在就读延禧专科学校期间,常来这一带散步,寻找作诗的灵感。山丘上立着一块硕大的诗碑,上面刻有他的代表作《序诗》。

行进路线 石坡亭首尔美术馆→付岩洞居民中心→火车岩→仁王山山顶→尹东柱诗人之丘→尹东柱文学馆→彰义门

区间难易度  
● 非常容易  
● 容易  
● 一般  
● 难

海拔和距离图示  
海拔(米) / 距离(公里)

③ 尹东柱文学馆

为了以更有意义的方式呈现尹东柱诗人曾经进行诗歌创作的寄宿地点,将废弃的清云自来水加压场改建成文学馆。文学馆还运营文学节、展会和体验活动。

## 登山信息

- 付岩洞居民中心前有两条岔道,沿着干洗店和便利店之间的小巷一直走。发现路标后,向左沿仁王山山顶方向走。该路段并不是维护良好的山路,坡度较陡,应小心,以免滑倒。

## 休憩信息

- 从石坡亭首尔美术馆出发,登到仁王山山顶后,经彰义门下山的路上没有卫生间。在尹东柱诗人之丘入口处,往清云文学图书馆方向走,即可找到卫生间。

## 探访信息

- 从3号线景福宫站3号出口出站,乘坐1020、1711、7016、7018、7022、7212路市内公交车,或从5号线光化门站2号、3号出口出站,乘坐1020、1711、7016、7018路市内公交车后,在紫霞门隧道入口下车。

## MORE INFO

- 从山顶沿彰义门方向下山,便进入汉阳都城城郭路。可以走进城郭,观察各个时代的石头形状和筑城方法。城石的形状和颜色会略有不同,有太祖时期砌成的粗凿天然石、世宗时期砌成的玉米粒形石、肃宗以后砌成的方形石等。



观赏美丽的夜景，  
感受时间静止的

# 仁王山 山麓道路路线

总的距离 2.73公里 | 所需时间 1小时10分钟 | 难易度 容易



SPOT



① 檀君圣殿



② 黄鹤亭

檀君圣殿内供奉着檀君的画像和灵牌，檀君是韩民族的始祖，也是韩民族的象征。20世纪60年代后期，这里修复社稷坛后新建了韩屋，用来供奉包括檀君画像在内的三国初代君王们的神位。这里每年都会举办纪念开天节(10.3)的祭祀仪式。

这里是高宗皇帝建立的靶场，也是国家遗产。1899年，为复兴民族传统射艺(射箭)而建在庆熙宫内，后于日本帝国主义强占时期迁至现址。高宗皇帝身穿黄色亵龙袍射箭的样子，宛若一只英姿飒爽的白鹤，故得名为黄鹤亭。

行进路线 社稷坛 → 檀君圣殿 → 黄鹤亭国弓展示馆 → 黄鹤亭 → 无无台 → 尹东柱诗人之丘 → 尹东柱文学馆



③ 无无台

无无台位于仁王山山麓的中腰，每年都会有很多人前来观看新年第一天的日出。无无台寓意为“万物皆不在，唯有美相随”，站在无无台上，可一眼望尽首尔市景。特别是灯光闪烁的夜景更是美轮美奂。

## 登山信息

- 坡度平坦，栈道和土路相连，便于行走。可以不穿登山鞋，但路线中途没有店铺，最好随身携带一瓶水。

## 休憩信息

- 经过黄鹤亭后，就有一个卫生间。观景台空间很大，可以停下来休息一下，也可以在运营书屋和咖啡馆的林间哨所书屋停留一会儿。

## 探访信息

- 从3号线景福宫站1号出口出发，往社稷坛方向走。经过社稷坛大门后，沿着通往黄鹤亭的路标，走一段缓坡路，便可到达檀君圣殿。

## MORE INFO

- 林间哨所书屋位于无无台和序诗亭之间，原是警察哨所，后被改造成咖啡馆和书屋。在这里可以领略到秀美的山林风光，是很受情侣们欢迎的约会场所。



花香四溢，绿意盎然的

# 仁王山 林道路线

透过郁郁葱葱的山林、溪谷和散发着泥土芬芳的林道，可以领略到如画般美丽的首尔风景。樱花烂漫的春天、水声悦耳的夏天，景色更加迷人。徒步穿行在城市和山林中，让五大感官都集中在大自然的变化上。感受清凉的山风、和煦的阳光，聆听大自然舒缓的声音，体验如沐春风般的舒畅。

| 总的距离 2.9公里 | 所需时间 1小时30分钟 | 难易度 一般 |



SPOT



① 社稷坛



② 迎日园

社稷坛是祭祀土地之神和粮食之神的场所。建立朝鲜王朝的太祖定都汉阳后，同时建造了宫殿、宗庙和社稷坛。国家的重要活动、干旱求雨的祈雨祭、祈愿丰收的祈谷祭等都在此举行。

迎日园是仁王山观日出的最佳位置。以景福宫为中心，仁王山位于西面，西面代表色为白，象征动物为虎。许多人认为清晨来此可吸收仁王山白虎的精气。

行进路线 社稷坛 → 路跟修炼场 → 水声洞溪谷 → 迎日园 → 吊桥(Gaon桥) → 齿岩 → 清云公园 → 尹东柱文学馆



海拔和距离图示  
海拔(米) / 距离(公里)



③ 吊桥(Gaon桥)

这座吊桥设在林道中间路段，是每走一步都会晃动的索桥。“Gaon”是纯韩语词，意为中间、中心。Gaon桥的含义是站在摇晃的桥上试着保持身心的平衡。

## 登山信息

- 仁王山林道连接着钟路健康散步路，所以会出现多条岔路口。无需惊慌，沿路标走即可。
- 经过迎日园，通往Gaon桥的区段景色非常美，一定不要错过。穿过Gaon桥前后的台阶道很陡峭。注意下台阶时不要踩空。

## 休憩信息

- 路线之间设有与场所相关的象征设施和信息板，设施空间大且有木椅，可以边吃零食边休息。

## 探访信息

- 从3号线景福宫站1号出口出站直行300米后，从社稷坛入口出发。

## MORE INFO

- 仁王山原位于景福宫西侧，所以曾被称为西山，此后带着守护朝鲜王朝的寓意，借了守护佛法的金刚神之名“仁王”，便改成了仁王山。
- 仁王山吊桥和齿岩径道曾是朝鲜后期知名大斧大师郑若大喜用的练习场地。据说，他每次练习时，都会往木鞋里放一粒沙，直到鞋被塞满后才会下山。

走进神秘的冥思林道

# 仁王山 步道： 西大门路线

这是一条清幽的林道，环绕山脚的栈道让人有种走在云端的感觉。聆听岩石细缝中流淌的水声和婉转动听的鸟鸣声，仿佛能治愈疲惫的心灵。就连松树和路边素雅的小花都很美。

总的的距离 3.43公里 | 所需时间 2小时 | 难易度 一般



SPOT



① 龙泉山泉口

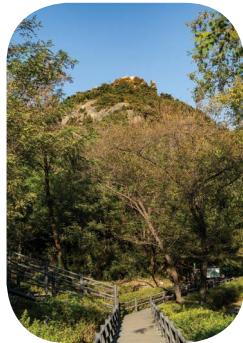


② 无穷花乐园

龙泉位于鸟声婉转的林道上，去往龙泉山泉口要穿过一座小石桥。泉口前方有一个亭子，安坐亭内赏景，别有一番韵味。聆听石桥下传来的流水声，让人心情舒畅。

该公园为宣传韩国国花无穷花之美而建。这是一座近邻公园，修建目的是为了让弘济洞的居民平日可来此运动，建立和谐融洽的氛围。这里还配备有各种运动器械和可休息的亭子。

行进路线 弘智门与荡春台城 → 龙泉山泉口 → 蚂蚁村 → 无穷花乐园 → 勿岳岭天桥



登山信息

- 开满野花的林道、石阶、脚底触感极佳的土路和规整的栈道交替出现，让人不感觉无聊，这条登山道路面平坦，可以不穿登山鞋。
- 梅花盛开时节，这里便成为拍照留念的好地方。经过无穷花乐园，通往勿岳岭天桥的路口靠近居民区，注意不要大声喧哗。

休憩信息

- 龙泉山泉口有一个亭子，可坐在此处稍作休息，距离亭子50米左右的地方有一个卫生间。经过无穷花乐园时，在多功能球场旁边也有一个卫生间。

探访信息

- 从4号线淑明女子大学站下车后，换乘市内公交车7016路或7111路，在祥明大学·洗剑亭站下车后步行5分钟便可看到弘智门与荡春台城。



③ 勿岳岭天桥

这是一座生态桥，连接着因修路而被断开的仁王山和鞍山。建桥目的是为了促进物种的多样性，便于野生动物迁徙。为保护野生动物，不建议夜间使用。

走林道，享登山乐趣

# 仁王山 步道： 钟路路线

总的距离 5.71公里 | 所需时间 3小时10分钟 | 难易度 一般



SPOT



① 勿岳公园



② 跆跟修炼场

这里可以让人短暂逃离城市，徜徉于林间。路边野花争相怒放，很适合来此散步。位于公园内的儿童游乐场还提供迷宫逃脱、绳索攀岩、过木桥等多种体验设施，特别适合家庭出游。

这里是朝鲜最后一个跆跟修炼场，习练者在此修炼，切磋技艺。跆跟是韩国自古流传下来的固有武术，也是世界非物质文化遗产。2011年11月，在全世界传统武术中，跆跟自豪地成为首个被列入联合国科教文组织人类非物质文化遗产名录的武术。

行进路线 勿岳岭天桥 → 勿岳公园 → 跆跟修炼场 → 水声洞溪谷 → 清云文学图书馆 → 彰义门 → 付岩洞居民中心 → 弘智门与荡春台城



③ 彰义门

彰义门位于仁王山与北岳山交汇处。它是朝鲜时代建造的四小门中唯一留存的一座门楼。此门楼于壬辰倭乱时被烧毁，1741年重建。这一带酷似开城景色绝美的紫霞洞，故彰义门又被称为紫霞门。

## 登山信息

- 付岩洞居民中心通往弘智门步道的路须穿过住宅区胡同，这是比较陡的一段上坡路。沿着便利店和干洗店之间的小巷，朝圣德寺方向往上走。
- 从进入弘智门岔路口开始，部队下方碉堡旁道的路面铺设状态不佳，有一定的危险，应格外小心。

## 休憩信息

- 可以在水声洞溪谷泡脚，稍微休息一下，林道随处可见方便休息的休息区。

## 探访信息

- 从3号线独立门5号出口出站后步行644米，便可来到勿岳岭天桥。

## MORE INFO

- 走在林道上，能够感受到每天清晨在水声洞溪谷中沐浴，全天在此作画的近现代美术巨匠李仲燮的踪迹。在步道休息区，还可以欣赏到超现实主义诗人李箱的诗作和夕阳画家具本雄的画作。具本雄为李箱画过肖像画，李箱为具本雄作过诗。
- 朝鲜后期的天才画家谦斋郑敎的代表作《仁王霁色图》是被指定为国宝的一幅杰作，是作者站在如今的孝子洞望向仁王山东侧绘制完成的作品。据说，这是他在75岁高龄时完成的画作。

# 寻找艺术灵感之旅

仁王山路线也有适合登山新手边欣赏风景边攀登的路线。一大早登山回来，下午就可以开始新的首尔之旅了。如果想拓展审美视野，体验慢节奏的一天，不妨沿着这条路线旅行。



## 仁王山两天一夜路线指南

**AM 12:00 林间哨所书屋** 登完山后品尝咖啡和面包，享受片刻休息 - 3.2公里(驾车需9分钟) → **PM 1:30 Ofri文化灵感充电站** - 2.2公里(驾车需10分钟) → **PM 3:30 茶疗** 足浴后为您推荐符合个人体质的药膳茶 - 2.1公里(驾车需10分钟) → **PM 6:00 土俗村** 用热乎乎的参鸡汤补充一下元气 - 394米(步行需7分钟) → **PM 8:00 晨曦斋** 安静地结束一天的行程

可望见仁王山的西村风景



## 洪建翊故居

1934年，商人洪建翊在粥云洞购置一块土地，并用两年建造了房屋。房屋由大门、行廊、厢房、里屋、别屋和后院构成。房屋以厢房中门为界，分里屋和外屋，通过一脚门连接到后院。特别之处在于后院地势高，主人利用高度差建造了冰库。2013年房屋被指定为第33号首尔市民俗文化遗产，此后一直在不断开展居民项目和档案展等活动。得益于此，房屋成为可与居民交流的有机空间。

📍 首尔特别市钟路区尹潽善街74  
📞 82-2-730-7507  
🕒 周一至周六 10:00~21:00，  
周日 10:00~20:00



## 曹溪寺

走进市中心的寺庙，宽敞的庭院、传统的建筑和佛教文化，让曹溪寺散发着一种独特的魅力。春之莲灯，夏之莲花，秋之菊花，每个季节都能营造出不一样的氛围，引得访客络绎不绝。通过此处的寺院寄宿可对佛教的教诲有更深的理解。目前运营有两天一夜体验型活动“一个逗号”和一日活动“永远(Always)”。做一天修行者调整心态，慢慢地在道场散步，遇见内心深处原本的平和与智慧。

📍 首尔特别市钟路区邮政局路55  
📞 82-2-768-8660

## 茶疗

“茶疗”是一家茶馆，由尹潽善故居的一部分改造而成，在这里，可以品尝到适合自己体质的药膳茶。需排毒者推荐饮用薏米茶，压力大且眼部深度疲劳者，建议饮用枸杞茶。长时间泡制的浸膏茶温润暖心。“香港茶”寓意“通过香味即可通晓”，其与茶疗的本质极为相似。茶馆外还设有足浴空间，可在此体验疗愈时刻。



## 体验西村特有艺术情感的空间



### 林间哨所书屋

这里曾是位于仁王山中腰的警察哨所，2020年，将此建筑改建为书屋，重新对外开放。书屋采用透明的玻璃窗设计，赋予建筑以开放感，以便领略仁王山的景观，并感受哨所留下的历史痕迹。一楼书架上摆放的是以自然、冥想、人生课程为关键词精选的书籍。拿着点好的饮料和想要读的书径直走向二楼。一边观赏景致，一边思索文学。

📍 首尔特别市钟路区仁王山路172  
📞 82-2-735-0206  
⌚ 08:00~22:00 (点单截止时间21:30)



### OFR首尔

ofr.Paris最初是位于巴黎玛莱区的一家书店，后将经营范围从工作室扩至出版社，广受巴黎创作者们的喜爱。该空间从首尔圣水洞迁至西村。利用自由艺术家的感性，将单独住宅改建成现在的空间，走进内部，倒塌的墙壁和不规则陈列的商品，让游客可以在空间内自由穿行。里面各色物品一应俱全，有艺术书籍、设计感性的大型海报，及印有ofr标识的环保购物袋和周边产品。给人一种身在远处旅行的感觉。

📍 首尔特别市钟路区紫霞门路12街11-14 1层  
📞 82-2-111-1110  
⌚ 11:00~20:00, 周一、每月最后一个周四休息



### MAKE FOLIO西村

MAKE FOLIO西村是一家介绍可持续生活方式的生活方式店。橱柜内整齐摆放着名字稍显陌生的传统酒，倾注精诚和时间酿造而成，味道醇厚。那些包装精美的高档酒着实吸引人眼球，很适合用来犒劳一下登山后疲惫的自己。这里独具魅力的原因还在于，店内会策划展出各种环保商品。陶土茶具，纯素香皂、石制香炉等天然·再生利用产品，使这里成为小区代表性空间。

📍 首尔特别市钟路区紫霞门路9街17 1层  
📞 82-70-5158-9013  
⌚ 周三至周四 12:00~18:00, 周五至周日 11:00~19:00,  
周一、周二休息



### 仁王山大虫游园地

无目的大厦凸显无色无味的简约氛围，是西村最具个性的代表建筑。大厦自然融入小区，楼内空间布置如同流水。走过迷宫般的阶梯，来到4楼大虫游园地之前，透过建筑缝隙看到的西村景观，别有一番情趣。大型咖啡机势必会大煞风景，所以，果断不予使用。这里每周选取两种咖啡豆，冲泡滴漏式咖啡，品位鲜明。客人也可以坐在户外阳台上，感受观赏仁王山的妙趣。

📍 首尔特别市钟路区弼云台路46 4层  
📞 82-70-7807-5640  
⌚ 12:00~22:00 (点单截止时间21:30)，春节和中秋节当日休息



### 朴鲁寿美术馆

经过韩国画家青田李象范故居和诗人尹东柱寄宿屋后，沿着住宅区胡同一直走，就会看到朴鲁寿美术馆。1937年，房屋采用折中式技法建造而成，朴鲁寿画家曾于1973至2011年在此居住并进行创作。后来，他本着回报社会的想法签订了捐赠协议，2013年，“钟路区立朴鲁寿美术馆”开馆。各种以作家藏品为基础的企划展，足以给旅行者们带去艺术灵感。

📍 首尔特别市钟路区玉仁1街34  
📞 82-2-2148-4171  
⌚ 10:00~18:00, 每周一，1月1日，春节和中秋节当日闭馆



## 想品尝经时间沉淀后醇厚的人生味道



### 西村蓝调

下午,如果想要伴着音乐来杯小酒,度过浪漫的时光,建议去西村蓝调。爬完陡峭的台阶来到二楼,音乐会透过门缝流淌出来,推门而入,迎来的便是堆满LP和CD的空间。这里就像过去的唱片酒吧,会播放客人申请的曲目。桌上放有便贴纸,写上喜欢的曲目后交给老板即可。在尚能感受非数字时代感性的西村蓝调,还经常举办气氛欢快的民谣表演和爵士表演。

📍首尔特别市钟路区紫霞门路17-1 2层  
📞82-70-8878-1412  
⌚15:00~01:00(入场截止时间23点),周日休息



### 通仁市场

来到小区居民聚在一起聊天休息的亭子,就可以经由通仁市场西侧的出入口逛市场了。整个市场长度虽不足200米,但左右两侧却有80多家各色店铺,传递浓浓的烟火气。拥有一众粉丝的辣炒年糕、添加各色蔬菜制作的煎饼、超长大号烤鸡肉串,可带您体验一段别样的美食之旅。另外,在从2012年开始运营的盒饭咖啡馆“通”,客人拿到铜钱和空容器后,可以购买各自喜欢的食物,然后,按自己的口味配置盒饭,别有一番乐趣。

📍首尔特别市钟路区紫霞门路15街18  
📞82-507-1378-0940  
⌚09:00~21:00(各店会有差异),每个月第三周的周日休息、盒饭咖啡馆“通”每周二休息



### 土俗村参鸡汤

登上完山,不妨尝尝参鸡汤来补充一下元气。土俗村于1983年开店,店址位于地铁3号线景福宫站附近,40年来,始终如一倾注真诚熬制味浓鲜美的参鸡汤。一到夏季,人们就在门外排起长队,场面十分壮观。这家店的参鸡汤特色在于,汤味浓,鸡肉口感鲜嫩。里面添加有人参、糯米、南瓜籽、土栗子、药枣、银杏等各种食材,味道更加浓郁。

📍首尔特别市钟路区紫霞门路5街5  
📞82-2-737-7444  
⌚10:00~22:00, 点单截止时间21:00



### 韩屋随笔西村

韩屋随笔西村位于楼下洞里侧的小胡同内,静等各地游客。这里有一种可放大日常体验之宝贵的魔力。推门而入后,迎面的庭园引人沿着踏脚石绕花墙徘徊踱步。休息室内可感受到暖炉的热气,感受聆听音乐的疗愈时刻。泡在现代风格的浴缸里,身心得以舒缓放松,产生可完全集中内观自己的力量。庭园的一个角落里还种着一棵紫薇树,每到粉色盛开季,就如它的花语一样,会让幸福加倍。

📍首尔特别市钟路区粥云台路3街12  
📞82-504-0904-2431  
⌚入住 16:00, 退房 11:00



### 晨曦斋

“晨曦斋”保留原有木纹,改造老旧韩屋而建,在这里可收获特别的住宿体验。晨曦斋寓意“阳光明媚的空间”,透过屋瓦的缝隙,躺在床上望向屋顶,便可看到蓝天。以中央的用餐空间为中心,两侧分别是卧室和风格迥异的浴室。其位于靠近通仁市场的胡同入口处,不知为何,会让人有种成为小区居民的感觉。

📍首尔特别市钟路区粥云台路6街17-17  
📞82-1544-5931  
⌚入住 15:00, 退房 11:00

# 仁王霁色图，其中蕴藏的故事

西村位于景福宫西面，是坐落在仁王山山麓下的一个村落。朝鲜绘画的独创流派真景山水画的创始人兼大家谦斋郑敎就在这里生活过。为祈求与自己相识60多年的知己早日康复，

他怀着这份恳切之情完成了画作《仁王霁色图》

文：朴玄泽（音译）（铅笔博物馆馆长）



郑敎，《仁王霁色图》

© 国立中央博物馆

## 首尔的护城山

为保王朝太平，朝鲜王朝将正宫景福宫的主山命名为北岳山，并视骆山为左青龙，仁王山为右白虎。仁王山在朝鲜王朝初期被称为西山。世宗时期开始，改称为仁王山，承载了守护王朝的意志。仁王山大部分被花岗岩所覆盖，风化作用下形成怪石嶙峋的景象。时常可见穿孔的风化穴与节理，岩石名也是各具特色，其中有禅岩、骷髅岩、帽岩、虎岩等。

## 朝鲜绘画的独创流派，真景山水画

谦斋的代表作《仁王霁色图》是作者站在景福宫一侧望着仁王山裙岩一带所绘制的画作。画作表现的是雨后初晴的仁王山，此处“霁色”是指雨或雪初停时的山色与天光之色，是朝鲜文人在诗文中善用的修辞手法，也体现了士大夫们追求人间清醒的精神诉求。可是，《仁王霁色图》和仁王山，两者之间相似之处却并不多。是什么原因呢？自古艺术家们就将美寄予山水，并以多种形式来表现。表现实际山川的山水画叫“实景山水画”。反之，我们所熟悉的真景山水画，则是在实景基础上，融入了个人见地的画作，所以画作与实景会有差异。真景山水画是朝鲜绘画独创流派，此领域的创始人兼大家便是谦斋郑敎。据传，谦斋在76岁时，为让躺在病床上相识了60多年的知己槎川李秉渊能够早日康复，怀着殷切之情绘制完成此画作。槎川与谦斋都生于西村，并在西村生活了一辈子。谦斋出生于老论家族，老论派视朝鲜为文化中心，主张朝鲜中华思想。源于槎川与谦斋身处的时代意识，韩国本土才诞生了新的艺术形式“真景山水画”。

《仁王霁色图》描绘的是雨后放晴的山色，本应凸显和煦之感。但作者使用浓墨与明亮的留白作对比，营造出了紧张感。山峰用仰角处理、山脚下的村落（瓦房）用俯瞰处理，这种手法增加了画面的深度。被截断的黑色山峰给人一种莫名的压迫感，起伏的山势，萦绕在山上的云雾跃然纸上。虽然有观点认为，以政治性、思想性、同道忧患为背景的谦斋画作，多了一抹政治色彩，但想尽数理解谦斋画作中的寓意并非易事。不过有一点可以肯定，谦斋与以往不同，在现实中融入了个人见地完成了《仁王霁色图》，仁王山也因此变得更加神奇莫测。

# 北岳山

## 疗愈身心的山林疗法

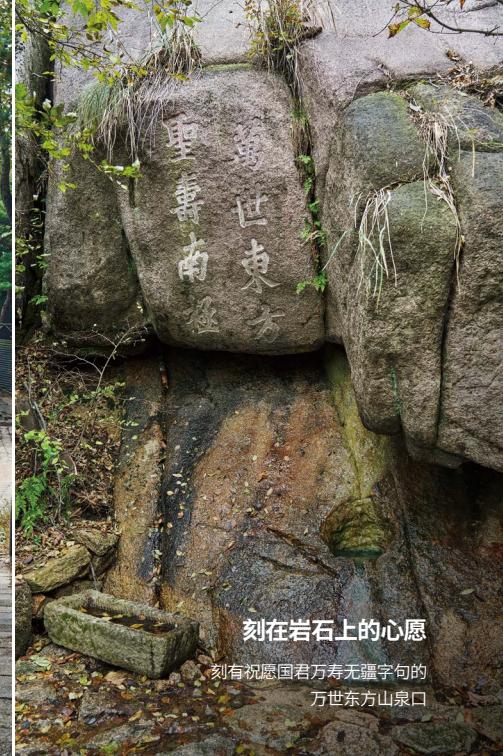
一年四季都能让人身心得到安宁的北岳山登山路。

跟随日月五峰图中描绘的北岳山真景山水的气韵，  
享受静观自己的时间。



## 尽收眼底的山景

在曲墙上看到的  
令人称奇的自然风光



## 记录历史的地方

记录并保存过  
高丽和朝鲜历史的春秋馆



# 漫步登山的乐趣

北岳山是座岩石山，随处可见陡峭的花岗岩。北岳山的登山路由石山和峭壁构成，故得名为“微辣的山”。即便不登顶，北汉山步道也能让人感受到北岳山的魅力，任何人都会被山的魅力所折服。摒弃在北岳山一定要登顶的急切心理，专注于爬山的过程，体验尽享纯粹乐趣的悠闲之旅。登山可以选择多条路线，推荐难度低，适合游客独自登山的三清公园路线，或是沿着以北岳山为中心延伸的城郭漫步的首尔汉阳都城路线。北岳山不久前刚刚面向平民开放，所以山上能够见到人迹罕至的“原生态树林”。

在朝鲜时期北岳山又叫白岳山，面岳山，很早以前朝鲜的画家与诗人便慕名而来赞颂胜景。金允谦的画作《白岳山图》，道润的诗篇都充分诠释了北岳山之美。揣摩前人的心境，亲身体验山的情趣，治愈心灵的登山之旅是种特殊体验，会让所有人产生共鸣。

“虽然北岳山的山高只有342.5米，却有着不容小觑的山脊。  
享受登山的乐趣，无需以登顶为目标。不妨放平心态，  
以慢速攀登的方式享受一下北岳山的登山之旅！”

- 金澹洙(音译)(徒步福音传道者)



# 北岳山8路线 登山地图

1968年武装朝鲜军潜入事件爆发之后，北岳山禁止平民出入近40年，2007年城郭路首度开放，并以此为始，2020年和2022年相继面向普通人开放了北侧探访路和南侧探访路。北岳山的咨询处对进山时间有明确规定，因此，如有徒步计划，建议早去早回。11月至2月9点~17点（进山截止时间15点），3月至4月和9月~10月8点~18点（进山截止时间16点），5月至8月7点~19点（进山截止时间）可进山。



## COURSE 01.

彰義門-白岳脊路線(p.78)

彰義門-青云台休息區-白岳亭-春秋館

## COURSE 02.

青瓦台-三清公園路線(p.80)

春秋館-青云台-馬岩路觀景台-三清公園

## COURSE 03.

青瓦台觀景台-春秋館路線(p.82)

七宮-青瓦台觀景台-春秋館

## COURSE 04.

彰義門-惠化門路線(p.84)

彰義門-白岳脊-曲牆-卧龍公園-惠化門

## COURSE 05.

彰義門-馬岩路線(p.86)

彰義門-青云台-烛台岩-三清公園入口

## 天空庭院

O7.

## COURSE 06.

如來寺-虎警岩路線(p.88)

如來寺-虎警岩-肅靖門諮詢處-三清閣

## COURSE 07.

北岳空中步道(p.90)

天空庭院-多慕亭-北岳八角亭-山角咖啡館-彰義門

## COURSE 08.

白沙室溪谷-成均館路線(p.92)

洗劍亭-白沙室溪谷別墅址-城北川發源地-卧龍公園-明倫堂

登上青瓦台观景台的

# 彰义门 - 白岳脊 路线



SPOT



① 彰义门



② 白岳脊

此门位于北岳山与仁王山交汇处，又称北门或紫霞门。它是1396年建造汉阳城郭时修建的四小门之一。据说，1623年叛军经彰义门闯入宫中赶走光海军，拥立仁祖为新君。

海拔342.5米的北岳山峰顶有一块刻着“白岳山”的石碑。朝鲜时期还有供奉白岳山神的庙宇，并在春秋举行祭祀活动，北岳山曾被称为白岳山。峰顶一侧矗立着花岗岩岩石，站在此处可将城市风景尽收眼底。

行进路线 彰义门→白岳脊→青云台→青云台休息区→万世东方→青瓦台观景台→白岳亭→春秋馆后街



③ 青云台

青云台海拔293米，在此处可瞭望到秀美的景观。以连接鞍山和仁王山的山脉为背景，可看到密密麻麻的建筑与房屋。遇到天气晴朗的时候，不仅能看到景福宫与光化门，越过南山塔，汉江、江南大厦的树木也清晰可见。

## 登山信息

- 万世东方到春秋馆的下山路段坡度较陡，如果膝盖不好，最好准备一个登山杖。
- 彰义门到白岳脊的上坡路段一路都是陡峭的台阶，建议抓握沿路设置的扶手，安全攀爬。

## 休憩信息

- 彰义门到白岳脊的城郭区段，设有海豚休息区和白岳休息区。
- 攀爬途中没有可喝水的地方，须携带饮用水上山。

## 探访信息

- 从3号线景福宫站3号出口出站后，乘坐1020路市内公交车，在紫霞门岭·尹东柱文学馆站点下车后，攀爬台阶，便可来到彰义门咨询处。

## MORE INFO

- 从青瓦台观景台出发，经过白岳亭，最终到达春秋馆，这条路线于2022年开放，是北岳山探访路中最新的一条路线。青瓦台展望台是可将首尔全景一览无余的拍照景点。



可在清幽的树林中穿行的

## 青瓦台-三清公园路线



SPOT



①

春秋馆



②

肃靖门

春秋馆的名称源于高丽与朝鲜时期负责记录历史的官衙春秋馆与艺文春秋馆。总统办公室迁至龙山之前，这里作为青瓦台的附属建筑，曾是出入青瓦台记者们的办公室，也是总统召开记者招待会的场所。

它是首尔城郭四大门之一，原名肃清门。肃清门在阴阳五行中象征水，属阴。干旱时这里举行祈雨祭，多雨时城门关闭。周末登山客较多，平日来登山会更放松。

行进路线 春秋馆后街 → 白岳亭 → 万世东方 → 青云台 → 肃靖门 → 马岩咨询处 → 马岩观景台 → 三清公园入口



③

三清公园

三清公园位于景福宫东北方向的北岳山山麓，是一座城市自然公园。清溪川上游的三清川溪谷和老松林景色秀美，三清公园内还设有儿童游乐场、生态公园和林间图书馆。结束跋山涉水的行程后，如果时间充裕，可到林间图书馆，读书休息。

### 登山信息

- 路线中间会有很陡峭的路段，最好准备一个登山杖。春秋馆后街入口通往白岳亭的路段虽是铺装路，但仍十分陡峭。白岳亭到万世东方的区段是路线中最难走的一段，一直会出现陡峭的坡道和台阶。
- 如果已经去过青云台，就可以从万世东方去往肃靖门了。

### 休憩信息

- 在青云台向下望去，可领略到首尔的城市风光，喘口气放松一下。在这里还能望见远处的乐天世界大厦和南山塔。

### 探访信息

- 从地铁3号线景福宫站3号出口出站，换乘市内公交车1711路，在孝子洞站下车。在孝子洞站点处穿过青瓦台前面的马路，步行约910米，便到达青瓦台春秋馆。

### MORE INFO

- 如果已途经三清公园下山，那就一定要去三清洞逛一逛。沿着狭窄的小巷可见老旧韩屋被改造成个性满分的商店、咖啡馆、画廊，这里还有很多美食店，慕名而来的美食家络绎不绝。

## COURSE 03.

北岳山观景最美的

# 青瓦台观景台-春秋馆路线



## SPOT



① 白岳亭



② 大通门

到达青瓦台观景台之前，可在此处短暂休息。坐在白岳亭中，透过青瓦台墙垣，映入眼帘的是南山塔及远处清溪山的秀美景致。历任总统种下的榉树和鹅耳枥亭子木守卫在白岳亭左右两侧。

大通门位于青瓦台观景台通往山顶的路口处，开放时间过后会关闭。此时，应向左拐，经白岳1桥和白岳2桥，沿三清公园方向下山。

## COURSE MAP



③ 青瓦台观景台

从青瓦台观景台可瞭望到美丽的首尔市景，令众多登山客惊叹不已。青瓦台观景台左侧是南山，右侧是冠岳山。天气好时，还能看到蚕室乐天世界大厦。这里也是全景照拍摄胜地。

## INFORMATION

## 登山信息

- 从七宫后街到白岳亭一路都是比较陡峭的石阶。准备一个登山杖，攀爬会轻松一些。

## 休憩信息

- 坐在白岳亭，可观赏青瓦台墙垣外的南山和清溪川右侧的冠岳山。

## 探访信息

- 从3号线景福宫站3号出口出站后，乘坐1711路市内公交车，在孝子洞站点下车后，经过新桥洞交叉路，向时和门方向步行300米。沿着时和门和无穷花乐园之间的彰义门路直走，就能看到七宫，七宫后街可通往北岳山登山路。

## MORE INFO

- 1395年景福宫建成后，青瓦台现址一直被用作宫殿的后院。青瓦台建于1937年至1939年，当时被称为景武台，自1948年大韩民国政府成立以来，一直作为总统官邸使用。从第四任尹潽善前总统时期开始使用青瓦台一名，2022年5月正式面向普通人开放。
- 从青瓦台正门前望向北岳山，可望见从青瓦台屋顶凸出两块形似栗子的岩石，看上去就像背着一个婴儿，因此，也被称为负儿岩或獬豸岩。獬豸是传说中的一种食火动物，光化门各处都立有獬豸像，只因担心火的能量上升引发火灾。

沿着首尔汉阳都城路漫步的

## 彰义门-惠化门路线

这是沿着首尔汉阳都城郭步行的路线。朝鲜时期为抵御北方外敌入侵修筑城郭，高5至10米。首尔汉阳都城路总长18.6公里，从南山经鞍山、仁王山、一直延伸到北岳山。这条路线是从彰义门通往惠化门的步行路线，一路可观赏到北岳山的多彩风景。

| 总的距离 5公里 | 所需时间 2小时10分钟 | 难易度 一般 |



SPOT



① 烛台岩



② 卧龙公园

烛台岩高13米，位于肃靖门西北方400米处。其下方设有木甲板休息区，可边闻松香，边享受片刻。

自古以来，因形似长龙卧地，故将此地命名为卧龙。这里有明伦洞居民自愿种植的1000万棵生命之树，种下的树木郁郁葱葱，随季节变化，呈现不同景色。

**行进路线** 彰义门 → 海豚休息区 → 白岳休息区 → 白岳脊 → 一二一态势青松 → 青云台 → 青云台休息区 → 曲墙 → 烛台岩 → 肃靖门 → 马岩咨询处 → 卧龙公园 → 惠化门



## INFORMATION

## 登山信息

彰义门到白岳脊比较陡的一段石路，建议准备登山杖等安全装备，抓握沿路设置的扶手攀爬。

## 休憩信息

卧龙公园到惠化门的区段长1.6公里，约需30分钟，最好在马岩观景台休息一下补充体力。

## 探访信息

从3号线景福宫站3号出口出站后，乘坐1711、7212路市内公交车，在紫霞门岭·尹东柱文学馆站点下车后，攀爬台阶，便可来到彰义门咨询处。

## MORE INFO

- 终点惠化门的天花板上绘有凤凰。据说是因东小门外的树林里常有鸟类出没，让庄稼损失惨重，于是绘制了百鸟之王凤凰加以震慑。
- 汉阳都城路是沿标记朝鲜首都汉阳府边界，为抵御外敌入侵而修筑的城形成的一条徒步路。太祖5年(1396)沿围绕汉阳都城的内四山，即北岳山、骆山、南山、仁王山的山脊筑城，而后又历经多次改建。



③ 惠化门

朝鲜建造汉阳都城时修筑大门4座，小门4座。惠化门是修于东门和北门之间的小门，又称东小门。惠化门对面是汉阳都城巡城路骆山地段。

北岳山最古老的山脊

# 彰义门-马岩路线

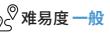
从白岳脊出发，途经曲墙，去往马岩，沿着山脊徒步，可俯瞰到被朝鲜士大夫选为首尔最美街区的三清洞。区段是最古老的一段北岳山登山路线之一。七官后街或春秋馆后街下山路线未开放之前，很多登山客走的都是沿山脊绕行的马岩路线。



总的距离 4公里



所需时间 1小时50分钟



难易度 一般



## SPOT



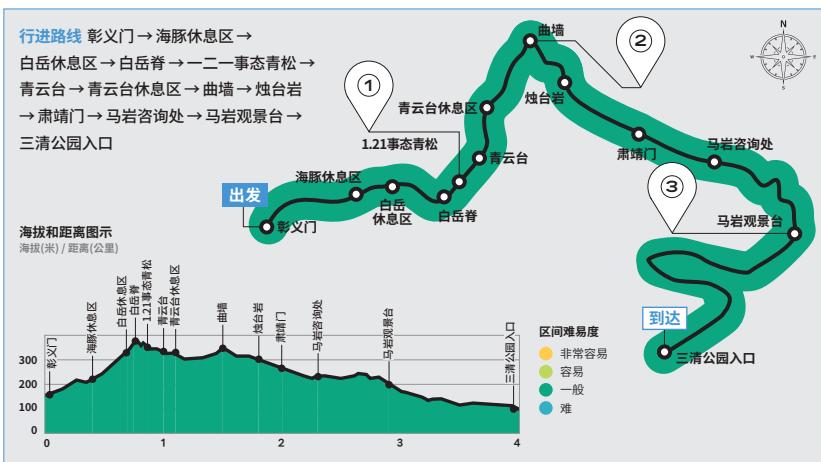
一二一事态青松



曲墙

1968年1月21日，31名武装朝鲜军潜入韩国试图袭击青瓦台。军警在交战中为追捕逃跑的武装朝鲜军，在这里展开枪战。当时因枪战松树上留下了15个弹孔，至今仍留有痕迹，之后，称其为“一二一事态青松”。

曲墙是一种防御塔，建在易于监视和阻击敌人的地点，砌筑时突出城郭的一部分。景福宫与世宗大路，东面的白岳脊与仁王山，及北面的北汉山与道峰山一览无余。



## INFORMATION

## 登山信息

彰义门到白岳脊一路都是陡峭的上坡路。最好抓握沿路设置的扶手攀爬或准备一个登山杖。

## 休憩信息

马岩观景台到三清公园入口有很多台阶，建议在马岩咨询处或观景台休息一下再下山。

## 探访信息

从3号线景福宫站3号出口出站后，乘坐1711、7212路市内公交车，在紫霞门岭·尹东柱文学馆站点下车后，攀爬台阶，便可来到彰义门咨询处。

## MORE INFO

位于北岳山东侧山麓的三清洞，自古以来就是山清水秀的好地方。因山清水清人自清而被称为三清洞。过去的妇女们每年都会在正月十五之前，穿过三清洞的深谷，去往肃靖门，上下往返三次，以求辟邪。



马岩观景台

马岩是朝鲜时期文武百官骑马而至，享受休憩、吟诗、乘凉的地方。马岩因观景优美而闻名遐迩，近处能一眼看到钟路街，天气好时，南山也可一览无余。



刻有历史印记的现场

# 如来寺-虎警岩路线

这是经北岳天桥(天空脊)一直延伸到虎警岩、南脊、城北川发源地的北岳空中步道2号路线，俗称为金新朝路线。这是1968年1月21日31名武装朝鲜军为突袭青瓦台而越境的潜入路。虎警岩上仍留有数十发子弹的弹痕，可见当时交战情况极为惨烈。

总的距离 2.48公里 所需时间 1小时30分钟 难易度 一般



SPOT



①

如来寺

如来寺里供奉着抗日独立斗争中殉国的先烈们的排位。此处供奉的先烈大多没有子嗣或没有找到遗骸。寺中共悼念373位英灵，其中包括1907年作为密使被派遭到荷兰海牙的殉国烈士李俊。

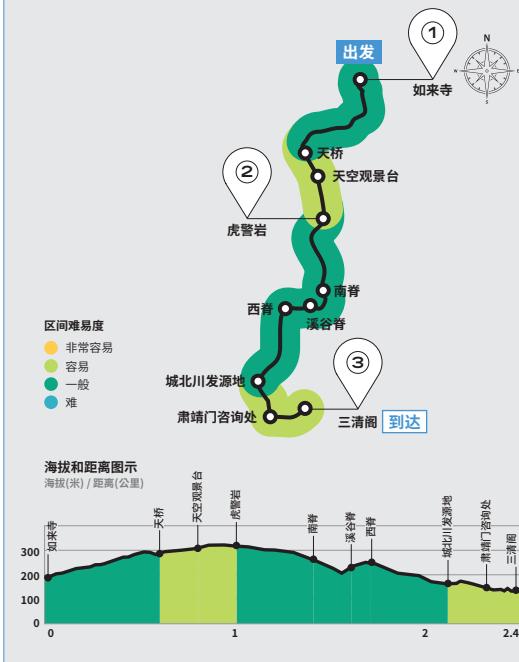


②

虎警岩

潜入韩国的武装朝鲜军与韩国警察交火后，从俱尽峰与城北洞后山之间逃逸。警察在搜索虎警岩周边时发现了逃跑的朝鲜军人，发生交火后击毙三人。现在岩石上还留有当时的弹痕。

行进路线 如来寺 → 天桥 → 天空观景台 → 虎警岩 → 南脊 → 溪谷脊  
→ 西脊 → 城北川发源地 → 肃靖门咨询处 → 三清阁



③

三清阁

三清阁位于三清隧道入口左侧，三清阁是韩定食专营店，店内用现代手法重新诠释韩国传统班家料理和宫廷膳食，同时也是举办各种聚会和活动的文化艺术空间。由传统韩屋建筑构成，可以在古香古色的氛围中享用美食。

## 登山信息

- 虎警岩到城北川发源地都是陡峭的下坡路。最好准备一个可以分散身体承重的登山杖。
- 北岳空中步道2号路线上有很多可瞭望城市美景的观景点。站在天空观景台上，普贤峰、纱帽岩、碑峰、香炉峰等北汉山的山峰清晰可见。

## 休憩信息

- 城北川发源地的小池塘、溪谷脊长椅，很适合驻足休息，聆听溪谷水声。

## 探访信息

- 从牛耳新设线贞陵站1号出口出站后，在崇德小学站点乘坐1213、7211、171、163路市内公交车，在国民大学前站点下车后，沿北岳隧道方向上行约5分钟，便可来到北岳公园管理所。经过此处，沿隧道方向往上走约100米，就会出现通往如来寺的路。

## MORE INFO

- 三清阁附近有很多人气美食店。随处可见韩国传统美食，还有氛围十足的西餐厅、西饼店，以及可一同享用甜点的咖啡馆。很适合在周边漫步闲逛。

在这里遇见隐藏的生态林道

# 北岳空中步道

这条路连接着环绕青瓦台的北岳山山脊和山麓，沿着兜风胜地北岳高架公路，还与北岳山内侧修建的散步路相连。由于很长一段时间禁止平民出入此地，使得清净自然保护良好。置身山林深处感受神秘的气息，享受静谧的登山之旅。

| 总的距离 9公里 | 所需时间 2小时50分钟 | 难易度 一般 |



SPOT



① 城北川发源地

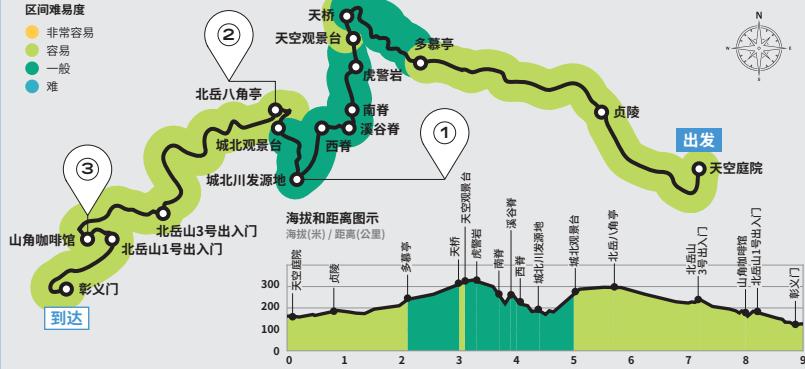


② 北岳八角亭

城北川是汉江的一条支流，从北岳山中流淌而出，最后与清溪川汇流。城北川发源地位于北岳山路2号路线末段。位于“小龙虾游桥”下方的城北川发源地是各种水生植物、鸟类和昆虫的栖息地，也是生态体验学习场。

北岳八角亭是位于海拔342米之处的韩屋型亭子，北面可见北汉山普贤峰、文殊峰、碑峰，南面可将南山与市中心风景尽收眼底。日落前须离开北岳山探访路或观景台，但北岳八角亭没有出入时间限制。

行进路线 天空庭院 → 贞陵 → 多慕亭 → 天桥 → 天空观景台 → 虎警岩 → 南脊 → 溪谷脊 → 西脊 → 城北川发源地 → 城北观景台 → 北岳八角亭 → 北岳山3号出入口 → 山角咖啡馆 → 北岳山1号出入口 → 彰义门



## INFORMATION

## 登山信息

移动距离超过9公里，极其陡峭。此外，虎警岩通往城北川发源地的下山路，及城北川发源地通往北岳八角亭的上坡路比较陡，应注意。

## 休憩信息

溪谷脊休息区被评为三无、三青区。无电波、无噪音、无烦忧为三无，山清、水明、心净为三青。

## 探访信息

从4号线汉城大学站6号出口出站后，在三宣桥·城北文化院站点乘坐城北01路公交车，在区民馆201栋前站点下车后，步行约268米，便可来到天空庭院。

## MORE INFO

下山时，如果到达彰义门，还可以再次探访付岩洞的仁王山步道。仁王山2号路线汉阳都城路线连通的是仁王山4号路线付岩洞路线。



③ 山角咖啡馆

这里是以MBC电视剧《咖啡王子1号店》拍摄地而闻名的北岳山咖啡馆。咖啡馆位于从北岳八角亭下到彰义门时，距离北岳山1号出入口不远处。夜间到访时，还可看见照明灯下别具一格的北岳山城郭路。



## COURSE 08.

城市中的秘密花园

# 白沙室溪谷 -成均馆 路线

白沙室溪谷中栖息有只生活在1级水域的鮀鱼、尖头鱥、小龙虾等多种生物，水质清澈。由于此处多为限制开发区域，使得清净自然得以保护良好，因此，这里还被称为“城市中的秘密花园”。漫步在羊肠小道上，可领略四季变换的自然风光。

| 总的距离 6.14公里 | 所需时间 2小时 | 难易度 一般 |



## SPOT



①  
洗剑亭



②  
白沙室溪谷

洗剑亭以溪谷间带沙的清澈流水和秀美的风光而闻名。据说，1505年燕山君在洗剑亭建造了荡春台与宫女们相会。英祖还视此处美景为友，在此主办过射箭比赛并选拔武官。

这里是遗迹与自然交融的朝鲜时期的别墅址，当时名为白石洞天。白石用来比喻白岳（北岳山），洞天比喻适合神仙生活的仙境。这里作为1级水域指示种鮀鱼的栖息地而闻名遐迩。如今在此可见到秋史金正喜别墅址等多种文化遗迹。

## COURSE MAP

**行进路线** 洗剑亭 → 玄通寺 → 白沙室溪谷别墅址 → 北岳山4号出入门 → 北岳八角亭 → 城北川发源地 → 肃靖门咨询处 → 卧龙公园 → 成均馆大学后门 → 明伦堂



## INFORMATION

## 登山信息

从白沙室溪谷通往林间羊肠小道、北岳八角亭，可经由铺装道路旁边的散步路上山，坡度平缓，可如散步一样享受全程。

## 休憩信息

坐在白沙室溪谷别墅址的石阶上，林荫下聆听溪谷流水声，补充一下登山所需的能量。

## 探访信息

从3号线景福宫站3号出口出站后，乘坐1020、1711、7016、7018、7022、7212路市内公交车，在祥明大学入口·洗剑亭教会站点下车。

## MORE INFO

明伦堂周围有很多值得一看的景点。特别是，这里还有一到秋天就吸引众人前来观赏的银杏树。正式名称为“首尔文庙银杏树”，周边都被其渲染成黄色，堪称巨树。从明伦堂正前方看到的景致就很美，但大圣殿后方更是绝佳的拍照区。



③  
明伦堂

明伦堂是一座讲堂建筑，是朝鲜时期最高学府成均馆重要的教育场所。国君曾莅临明伦堂鼓励并指点儒生，也会测试一下他们的实力。明伦堂现位于成均馆大学正门右侧。

## EDITOR'S PICK

## 丰盈内心的疗愈路线

从北岳山下山时,如果沿付岩洞方向下山并在城北洞留宿一夜,可度过非常充实的一天。

可以咀嚼历史故事并在文人停留过的地方度过一段有意义的时光,

在极具韵味的韩屋休息,还能为旅行补充能量。



### 北岳山两天一夜路线指南

**PM 12:00** 下山后在紫霞手工饺子馆享用午餐 - 7.1公里(驾车需18分钟) → **PM 2:00** 在寿砚山房品传统茶沉思默想 -

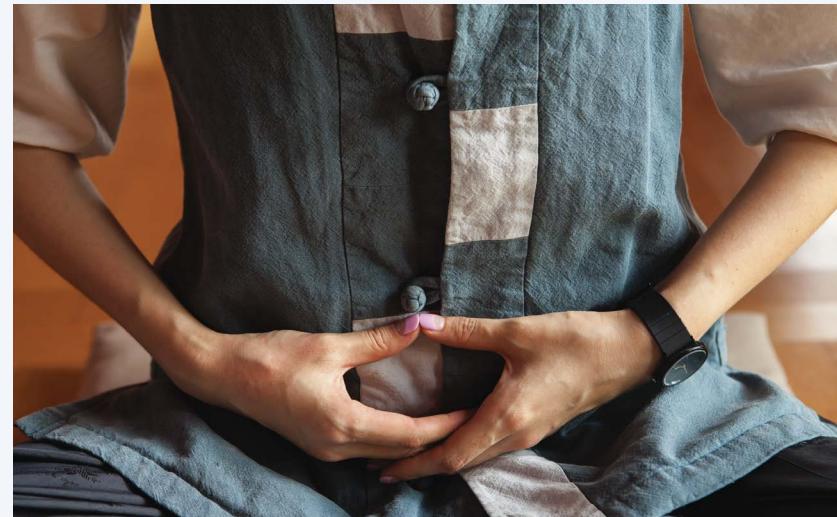
1.4公里(驾车需4分钟) → **PM 4:00** 韩国家具博物馆欣赏精美的传统古董家具 - 1.2公里(驾车需3分钟) →

**PM 6:00** 在三清阁品尝传统的班家料理享用精致晚餐 - 2.8公里(驾车需11分钟) → **PM 8:00** 在乐古斋结束一天的行程

在靖缘斋见到的平和的风景

## HEALING

## 需要时间抚慰疲惫的身心



### 吉祥寺寺院寄宿

短暂逃离繁杂的城市就能到达吉祥寺,提及吉祥寺便会联想到“清香”一词。吉祥寺面向所有人开放参禅、思考、修行的空间。同样,每月第二周的星期六,可以参与与Magga僧人共同进行的“参与醒悟冥想”活动。虽然只有短短2小时的冥想时间,但也可以让内心恢复平静,得到净化。在设计上方便初次体验的人参与,可以在宁静的山寺中享受发现真正自我的宝贵机会。

📍 首尔特别市城北区先蚕路5街68

📞 82-2-3672-5945

### 兴天寺茶谈

兴天寺位于贞陵入口,这里有各种国家遗产,其中最具代表性的是极乐宝殿。1853年九峰启壮大师建造的该佛堂充分体现了朝鲜末期建筑的典型风格。门上方的花纹碎片和柱子上的龙头装饰体现了华丽超群的建筑技巧。在感叹先人们的手艺之余,还可与僧人对坐攀谈。攀谈后不仅可以满足人们对佛教文化的好奇心,还能去生活中遇到的困扰,令人释怀。

📍 首尔特别市城北区兴天寺街29

📞 82-2-929-6611



## 文人气韵犹存的静谧空间探索之旅



### 北村韩屋村

北村韩屋村位于北岳山山麓，是朝鲜时期王族、高官显贵，士大夫们聚居的屋址，此处韩屋多数为高雅瓦房。韩屋将古朴的屋瓦和精巧的木结构融为一体，让人在穿梭于狭窄的胡同的过程中，可以欣赏到韩屋的美。本地韩屋原本不过三十几户，现如今约有1400栋。旅程首站选择北村文化中心和北村韩屋历史馆，在这里揣度村庄600年的光阴岁月。然后，可以访问金箔工坊、小盘工坊、结艺工坊、纺织游戏工坊和丹青工坊等处，熟悉一下蕴含传统美学的工艺技巧。

📍 首尔特别市钟路区桂洞街37

📞 82-2-2148-4161

⌚ 2025年3月起实施限行时间制度

- 北村路11街一带10:00~17:00 (17点以后罚款约10万韩元)



### 韩国石造博物馆

韩国石造博物馆位于北岳山与汉阳都城之间的城北洞山坡上，占地1万812平方米(5500坪)。展示有1250多件石雕文物。回收文物馆内可见到走私到海外或低价贩卖的文人石。文人石与将军石，石兽同为镇守陵墓而建的雕塑，造型颇具威严。2023年，室内展馆改建为复合文化空间，以“MUSEUMWAVE”之名重新面向大众开放。在这里可以欣赏到各式各样的现代绘画作品。

📍 首尔特别市城北区大使馆路13街66

📞 82-2-986-1001

⌚ 周二至周五10:00~17:00, 周六、周日、公休日10:00~18:00  
(入场截止时间17点), 周一休息



### 城北洞李钟奭别墅

据说，此别墅是韩国近代文人李泰俊，郑芝溶，李孝石，李殷相等人聚会举办文学活动的场所。沿城北洞西面山谷步行，便会来到李钟奭别墅，其采用十字(+)砌孔围墙，墙体透风性极好。李钟奭是朝鲜前期的商人，靠在水上交通枢纽的麻浦渡口售卖虾酱累积财富。华丽的歇山瓦顶，细致入微的景致令人印象深刻，不负富豪别墅之名。

📍 首尔特别市城北区城北路131

⌚ 周二至周日 10:00~17:00, 周一休息



### 北岳八角亭

在沿北岳山山脊向东北延伸的19公里长的道路上慢跑，不知不觉就会来到海拔342米的北岳八角亭。这里会随季节与时间变化呈现变幻莫测的景致，特别是入夜后俯瞰灯火通明的首尔，可将美景尽收眼底。遇到酷暑与严寒天气，可在观景台中央的天空西餐厅一饱口福。

📍 首尔特别市钟路区北岳山路267

📞 天空西餐厅 82-2-725-6602

⌚ 天空西餐厅-每天 11:30~23:30



### 寿研山房

由小说家李泰俊执笔的《文章讲话》在80余年后的今天仍被文人奉为学习写作方法的必读经典。尚虚李泰俊故居是李泰俊在1933年至1946年居住的地方，曾在此撰写了《月夜》、《石桥》、《黄真伊》等作品。这里也曾是文学团体九人会的根据地，1998年改头换面，变成“寿研山房”茶馆。茶馆的名字源于房屋的堂号，意为“众人聚在山屋中阅读学习”。坐在充满文学气息的地板上，呷一口温润的生姜茶，会是什么感觉呢？

📍 首尔特别市城北区城北路26街8

📞 82-2-764-1736

⌚ 周三至周五 11:30~17:50, 周六、周日 11:30~19:40,  
周一、周二12:00~18:00 (只能点咖啡)

### 万海韩龙云寻牛庄

1933年建成的寻牛庄，坐南朝北，以免望见朝鲜总督府寻牛庄只有约五个房间，其不同于一般的房屋，结构质朴，这也反映出韩龙云耿直的品性。用作书房的火炕房内有一块匾额，上书“寻牛庄”，由共同致力于独立运动的书法家吴世昌所题。吴世昌借用佛教神话故事，将醒悟的过程比喻成了寻牛。

📍 首尔特别市城北区城北路29街4

📞 82-2-2241-2652 ⌚ 每天 09:00~18:00

## 找寻经岁月沉淀和坚守信念酿造的味香



**紫霞手工饺子**

紫霞手工饺子，是由土生土长在付岩洞的餐厅老板朴惠京（音译）扩建自家住宅后开设的饺子馆，自1993年起营业至今。该店的推荐菜单“年糕饺子汤”的饺子皮堪称一品，其用菠菜、胡萝卜、甜菜调出精美的颜色，2023年和2024年2月连续入选《首尔米其林指南》。每年阴历一月，该店都会将来自忠清道的酱曲洗净晾干，再用盐水浸泡，最后制成大酱。倾注心血和时间制成的大酱，让味道更加醇厚。

📍 首尔特别市钟路区白石洞街12

📞 82-2-379-2648

⌚ 周二至周日 11:00~21:00 (点单截止时间20:30)，周一、春节和中秋节当天休息



**鸡热社**

鸡热社因可品尝到鸡肉的原味而闻名。点一份炸鸡，还配一份炸土豆，该土豆是产自江原道的秀美土豆。该店对炸鸡蘸料“盐”也是精挑细选。翻炒存放六年以上的新安盐，释放其中的有害物质。经此过程炒出来的盐，保留原来的粗粒，既甜又香，让炸鸡美味倍增。另外，还值得一尝的菜单就是海螺面了。拌海螺里添加有苹果、梨和海藻类，清香爽口。这道菜的特点就是不拌面、分开吃，清淡味香，堪称一绝。

📍 首尔特别市钟路区白石洞街7

📞 82-2-391-3566

⌚ 周二至周六 12:00~22:30，周日 12:00~22:00，周一休息

## 观望北岳山，在可感受山之韵味的旅馆留宿一夜



**乐古斋**

乐古斋是由非物质文化遗产传承人丁荣镇老翁将拥有130年历史的韩屋改建成的一家韩屋旅馆。围绕庭院，古朴的亭子、莲花池、厅堂等错落有致，让人有种回到过去的感觉。客房分里屋、外屋、亭子屋、别间、大门间，其中，在亭子屋内可边享受茶道，边冥思。

📍 首尔特别市钟路区嘉会洞218

📞 82-2-742-3410

⌚ 入住 15:00, 退房 11:00



**BOAN旅馆**

BOAN旅馆自1942年开业以来，在同一位置坚守了60年，已成为文客们的“家”。徐廷柱、金东里也曾在这里居住，还诞生了《诗人群落》文学同人刊物，是韩国文学的摇篮。如今，BOAN1942建筑的3楼和4楼被用作BOAN旅馆，沿袭了BOAN旅馆的传统。BOAN旅馆呈现了文化游牧族最理想的临时居住形态。客房内可眺望与城市的天际线形成对比的北岳山全景，随处可见的现代设计师们的作品和家具营造出一种艺术氛围。

📍 首尔特别市钟路区孝子路33

📞 82-2-720-8409 ⌚ 入住 15:00, 退房 11:00

**靖缘斋**

靖缘斋位于三清洞老式住宅区之间的一条小巷内。此处建于1938年，2019年5月完成翻修。靖缘斋一名使用的是寓意舒适的“靖”字、因缘的“缘”字和寓意家的“斋”字，其中也饱含着老板给予的祝福，“但愿在这里相遇的每一段缘分，都能让你感受到无与伦比的舒适”。这里是独门独院，适合在此享受私人时光，客房内摆放的茶具也为谈话增添了几分情趣。另外，12月至2月期间，禁止使用靖缘斋的特色露天浴池，因为有结冰的危险。

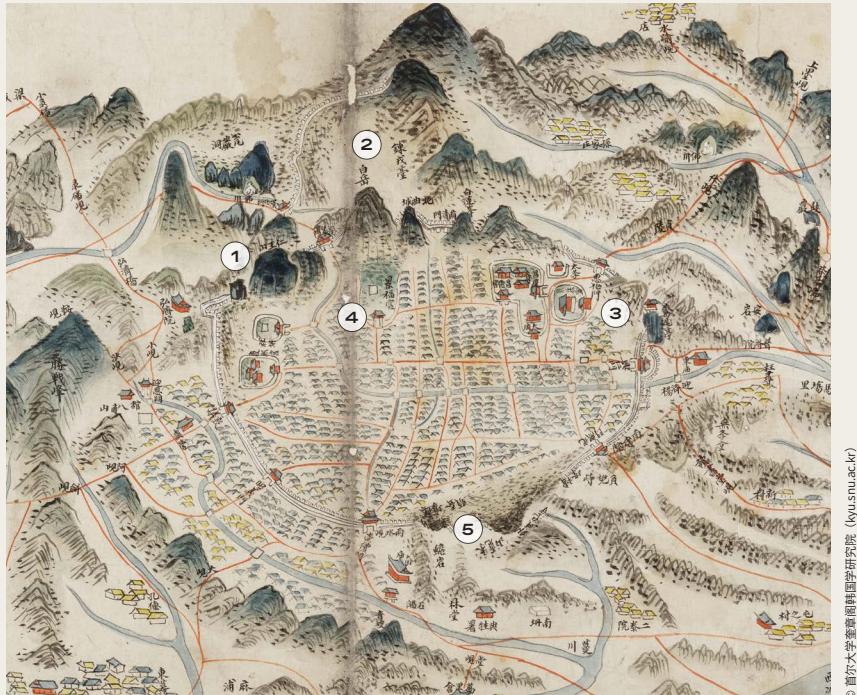
📍 首尔特别市钟路区三清路7街19-14

📞 82-10-6837-2044 ⌚ 入住 16:00, 退房 12:00

# 通过风水地理看北岳山

朝鲜建国后，太祖李成桂下令将白头山延伸到智异山的白头大干气运，从北岳山引到景福宫。景福宫宫阙布局以北岳山为背景，象征着天授王权，这种思想成为支撑朝鲜王朝600年的根基。

文：金宇善（音译）（白头大干人文学研究所所长）



东国舆图都城图

- 1.仁王山
- 2.北岳山(白岳山)
- 3.駱山
- 4.景福宮
- 5.南山(木覓山)

## 白头大干上流动的精气

自古风水讲究气的流动，认为山脉就是“气运流动的道”。白头大干是指随山势流动的气运走向，气运从白头山源头始发，途径金刚山、雪岳山、五台山、俗离山后，延续至智异山。韩国的精气就在这条脊梁山脉上流动。一个大干，一个正干，十三个正脉组成的白头大干，其中，汉北正脉从金刚山北侧分水岭分出后与汉江北部山体结合。正脉过道峰山、北汉山后，积聚的白头山气运在北岳山巅喷涌而出，使北岳山成为首尔镇山，尽显威容。日本帝国主义侵略时期，为切断这条气运，日本反向利用风水地理，在韩国各处山体打下铁桩。其中，北岳山的烛台岩，在拔除日帝打下的铁桩并为祈愿国家繁荣而摆设烛台后，得名为“烛台岩”。像这样，结合气的流动与地势来解释人的吉凶祸福的风水地理成为韩国文化基础的重要思想之一。风水地理中竖立四神砂用来守护东西南北四个方向。四神砂分别为北玄武、南朱雀、左青龙、右白虎。北岳山是四神砂之一。朝鲜时期的都城首尔内外各有四座山环抱。分别为内四山（北岳山、仁王山、南山、駱山）和外四山（北汉山、德阳山、冠岳山、龙马山）。北岳山在朝鲜时期主要被称为白岳山，因形似人面，还被称为面岳山。北岳山一带还被指定为史迹第10号与名胜第67号。

## 雄伟壮观的首尔镇山，北岳山

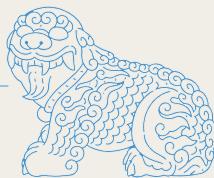
景福宫因北岳山的存在而更显雄伟壮观，其中是有深意的。无学大师既是李成桂的恩师，也是佛教界的巨擘，他在与追随性理学的郑道传争权夺利中败北。胜利的郑道传从汉阳都城的筑城到景福宫的宫殿布局，每处都彻底贯彻了性理学的理念。从正面望向景福宫，北岳山、勤政殿与光化门可同时映入眼帘，但接近高耸的宫殿，山就会逐渐消失，眼前只剩光化门与勤政殿，甚是绝妙。这种布局充分活用了政治哲学，意为天授王权通过北岳山降临到国君所在的宫阙。把白头大干汉北正脉相连山岭的雄伟感逐步转化为宫阙的雄伟感，从建筑性的视角诠释了什么是绝对王权。这种布局在比较近景和远景拍摄时感觉会更加明显。

## 为压制火气而登场的獬豸与南池

关于獬豸有个裨补风水的故事。朝鲜时期的景福宫大小火灾不断。人们认为从风水地理上看，这与外四山中冠岳山的火气有关。为压制火气，朝廷在位于光化门前的六曹街司宪府前摆设了獬豸，还在崇礼门附近修建了名为南池的莲花池。獬豸又称獬廌，是传说中的动物，象征驱火水神。如今，随着历史变迁，獬豸已从司宪府前移至光化门两侧。

### 传说中的动物，獬豸

獬豸是传说中的动物，能明辨是非善恶。獬豸被视为可抵御火灾或灾难的神兽，常被用于装饰宫殿等建筑。



# 冠岳山

## 充满活力的都市能量充电站

冠岳山是一座给你补充巨大能量的山，登上山脊，你能感受到大自然无法阻挡的力量，山顶上眺望远景，可放松身心，感受四季变化，我们来体验适合各自能量和速度的山间徒步旅行吧。



## 天与山相会的地方

恋主庵的风景，如诗如画



会当凌绝顶

汗珠带给你登山的成就感

挑战之路的终点

山顶上一览无余的都市全景

冠岳山路线看似简单，但要登上山顶却要经历很多颇为费力的路段。

这可以增添乐趣。每次登山，季节不同，同行者不同，感觉也会不同。

冠岳山的登山路线多样且便利，这是登山客们的福气。

服装准备好，出发就行。

- 金镇贤(作家)

《大韩民国山林厅选定的100大名山故事》

## 宁静中感受 生机和活力



冠岳山雄伟壮丽，首尔西南部风景环绕，自古以来就是登山爱好者和首尔以及首都圈市民常去的登山胜地。冠岳山名称的来源是山的形状好像斗笠(冠)。跟名称一样，此山岩石山峰威严高耸，给人以男性的坚韧印象。位置在市中心，山势深邃，充满活力，给登山客带来忘却日常繁杂投入到大自然怀抱的特别体验。

登上山顶恋主台，可以欣赏绵延四周的全景。特别是日出和日落时间，天空和大地都被染成红色，形成壮观的景色。宁静中能感受到冠岳山的生机和活力，可以欣赏到首尔南部群山绵延的风光，更增添一份感动。

1968年冠岳山被指定为城市自然公园，登山路很多，从初学者到熟练者结都可以完成。特别是从首尔大学后面开始的路线，有林间小道，经过半山腰的溪谷和瀑布，可以享受绿色的大自然。一年四季都有很多人来。还有攀岩路线，受到喜欢挑战性徒步的人们的追捧。从悠闲的散步到有挑战性的攀岩运动，走在充满乐趣的林道上，去发现冠岳山里蕴含的首尔独特的魅力吧。

©韩国观光公社 摄影韩国-朴正雅

# 冠岳山8路线 登山地图

海拔629m的冠岳山拥有出色的岩壁和峡谷相融合的秀丽山势。离市中心很近，交通便利，道路险峻，在喜欢有点挑战性的登山客眼里，此山充满魅力。首尔漫步路很受欢迎，不一定非要登顶，只是享受悠闲行走的快乐。沿着首尔和京畿道的边界，沿着很长的山脊线走，可以将广阔的城市全景映入眼帘，这也是冠岳山登山带给我们的特别乐趣之一。

COURSE 01

恋主台A路线(p.110)

首尔大建设环境综合研究所 →  
道林川溪谷 → 恋主台山顶

COURSE 05.

## 山路线(p.118)

岳山地铁站→水碓→石山山顶

COURSE 02

恋主台B溪谷路线(p.112)

冠岳山地铁站→第4露营地→工学馆(上)  
→恋主泉→第3陡坡展望台→  
第3陡坡→恋主台山顶

COURSE 03

慈云庵山脊路线(p.114)

冠岳山地铁站→第4露营地→工学馆(上)  
→慈云庵山脊→慈云岩国旗峰→  
恋主台山顶

COURSE 04

鹤岩山脊路线(p.116)

冠岳山地铁站→第4露营地→水踰岭→鹤岩山脊→恋主庵→恋主台



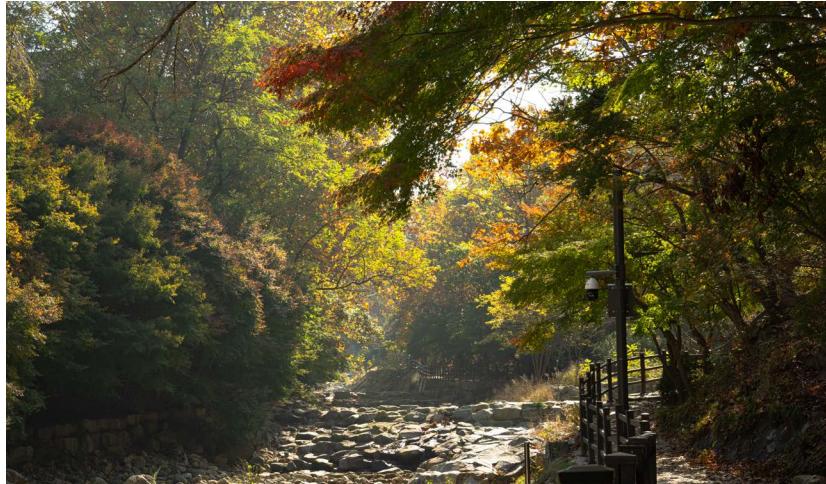
## COURSE 01.

迈入溪谷的清凉世界

# 恋主台A 路线

这是登上冠岳山的山顶恋主台的最短最容易的路线，登山新手值得一试。沿着道林川溪谷，潺潺流水，一直往上走到恋主台，就能一览首尔都市全景。

| 总的距离 2公里 | 所需时间 1小时30分钟 | 难易度 一般 |



SPOT



道林川溪谷

恋主庵

从冠岳山东侧山麓开始，通往道林川的溪谷，清澈的溪水四季流淌。茂密的树木，凉爽的树荫，营造出宁静的气氛，适合悠闲地散步或放松休息。

位于冠岳山最高峰的恋主台南侧。恋主台靠着岩壁，风景美如画，从中能感受到冠岳山的灵气，据说朝鲜太宗11年（1411年）让宁大君和孝宁大君下令移到现在位置的。

## COURSE MAP

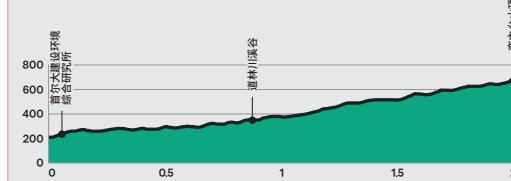
行进路线 首尔大建设环境综合研究所 →

道林川溪谷 → 恋主台山顶



区间难易度  
● 非常容易  
● 容易  
● 一般  
● 难

海拔和距离图示 海拔(米) / 距离(公里)



恋主台

海拔629米的恋主台，是恋主庵北侧山峰悬崖上的冠岳山最高峰。据说新罗文武王17年（667年）义湘大师在此修行坐禅，朝鲜太祖元年（1392年）得以重建。

## INFORMATION

## 登山信息

- 途中设有休息区和椅凳，可以悠闲地休息。比较安全，有土路和台阶组成，山顶附近的铸铁台阶路段狭窄且陡峭，请注意安全。

## 休憩信息

- 在道林川溪谷的中间点，有许多平坦的岩石，可以一边听流水声一边休息。

## 探访信息

- 地铁2号线首尔大入口站3号出口出来，走200米就是公共汽车站。乘5513路公交车，到建设环境综合研究所站下车，旁边有山路的指示牌。

## MORE INFO

- “恋主台”这个名字的意思是“思念主君（国王）的地方”。与这名字有关的传说，是高丽遗臣康得龙、徐甄、南乙珍等来到这里，思念前朝和忠臣的故事。

## COURSE 02.

综合了林道、  
溪谷和峡谷乐趣的礼物套餐

# 恋主台B 溪谷路线

此路线很多登山游客喜欢，自然景观随季节而变化非常美丽，到恋主台可俯瞰景区全貌，有平坦的道路和陡峭的山坡，可以体验到多种地形，还有岩石和小瀑布增添视觉享受。



### SPOT



① 冠岳山自然公园



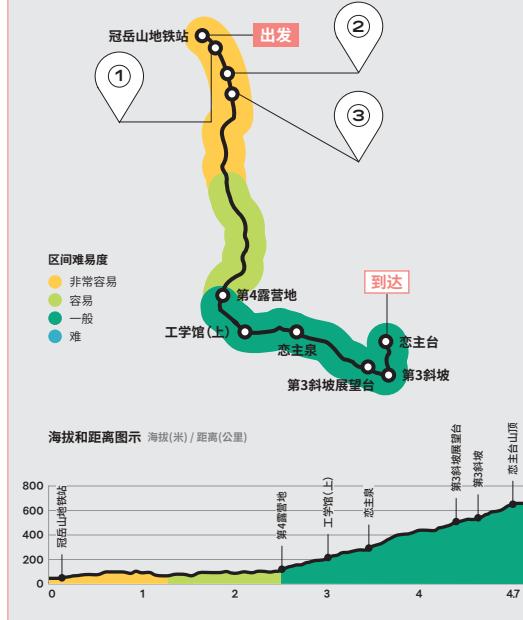
② 冠岳山野外植物园

冠岳山自然公园一柱门(即“山门”),是从冠岳山地铁站出发的所有登山路线的起点,1968年被指定为城市自然公园,是大量首尔市民常去的首尔旅游胜地。还有康养、冥想、散步等森林治愈项目。

自然学习空间,位于冠岳山公园入口,面积约1,000m<sup>2</sup>,种植着19种农作物和1,630株植物,按主题构分为玫瑰园、灌木园、杜鹃花园等。四季都可以观察各种植物的变化。

## COURSE MAP

**行进路线** 冠岳山地铁站 → 第4露营地 → 工学馆(上) → 恋主泉 → 第3斜坡展望台 → 第3斜坡 → 恋主台山顶



③ 冠岳山湖水公园

冠岳山湖水公园,过了第1广场就可看到,是散步道和湖泊相结合的亲近自然的公园。

设置了亭子、喷泉、水边舞台等,用作登山客休息的空间,附近还建了森林生态体验馆和野外植物园。

## INFORMATION

### 登山信息

- 开始是平坦的柏油路,适合散步,后来是石路和台阶,注意膝盖保护。经过第3陡坡之后,接近恋主台山顶之前,有岩陵段和绕行路,如果体力较差或者是登山新手,建议走绕行路。

### 休憩信息

- 此路线沿途有很多休息区,适合放松。路线的中段,第4露营地附近和恋主庵有公共厕所。

### 探访信息

- 从新林线冠岳山地铁站1号出口出来,就是登山路入口,迎面就是写着“冠岳山公园”的大型山门。

### MORE INFO

- 冠岳山公园内修建了无障碍林道,供残疾人和老人等步行弱者无负担地感受山野乐趣。有2条路线,一条是可以像散步一样体验森林的循环型林道,另一条是“之”字形上坡路的登山型林道。



沿着山脊展开的秘境

## 慈云庵山脊路线



SPOT



慈云庵

慈云庵位于首尔大学新工学馆后侧半山腰，是无学大师在朝鲜太祖5年(1396年)建立的寺庙。

南虚法师留下的慈云庵，根据记录是英祖13年(1734年)重修的，留有成宗为其母制作的牌位。



沉默的脸

沿着慈云庵山脊的岩陵前行，可以看到一处以奇特形状而闻名的岩石，被称为“沉默的脸”。看起来就像一张安静的闭嘴的脸，给登山客留下深刻印象。

行进路线 冠岳山地铁站 → 第4露营地 → 工学馆(上) → 慈云庵山脊 → 慈云庵国旗峰 → 恋主台山顶



慈云庵国旗峰

这是一处特别的观光名胜地，位于慈云庵山脊，登上这里可以尽情感受无与伦比的自然美景。它坐落在一块大岩石上，后面是悬崖，给人一种晕眩的感觉。爬到此处需要一定的胆量和体力。

### 登山信息

- 处处是陡坡，岩壁路段有3处，需要抓住铁栏杆和绳索攀爬，对于登山新手来说，可能略有困难，到处都有安全设施和绕行路线，可以比较安全地享受登山的乐趣。

### 休憩信息

- 设置长凳的休息区没有，但是爬坡时有很多平坦岩石，可供游客歇脚。在岩陵段起始位置有第4露营地，可以野餐。

### 探访信息

- 从新林线冠岳山地铁站1号出口出来，可以直接进入登山路。

### MORE INFO

- 慈云庵山脊路线，因为很多拍照地点而闻名。可以用相机拍摄三圣山、将军峰等周边山峰壮观景色，特别是在通往慈云庵山顶的台阶上，可以拍摄充满活力的照片。

与天相接的大自然的雄伟壮丽

## 鹤岩山脊路线

此路线入口处清澈的山谷是夏季凉爽的休闲场所，人气很高，从水踰岭到鹤岩山脊的险峻岩石地形更增添了登山的乐趣。登上鹤岩山脊和国旗峰，南山、汝矣岛等首尔的主要地标尽收眼底。

| 总的距离 6公里 | 所需时间 3小时30分钟 | 难易度 难 |



SPOT



① 第4露营地



② 水踰岭

第4露营地位于从冠岳山湖水公园到恋主台的登山路段的中间，是可以享受茂密的森林和清新的空气的自然休养空间。处处都有长椅，为登山客提供短暂放松的休息空间。

这是连接冠岳山和三圣山的顶点，也是连接冠岳区和安阳市的地方。山口两侧有秀丽的溪谷，是适合夏季的登山路线。靠安阳市一侧，有冠岳植物园，作为以家庭为单位的生态登山路线备受瞩目。

行进路线 冠岳山地铁站 → 第4露营地 → 水踰岭 → 鹤岩山脊 → 恋主庵 → 恋主台



海拔和距离图示 海拔(米) / 距离(公里)



③ 冠岳山气象观测站

作为鹤岩山顶上可以远眺风景的气象观测设施，海拔高，首尔、果川、义王、安阳等周边地区一览无遗。是可以一边欣赏美景一边进行气象观测活动的特殊场所。

### 登山信息

- 开始路段是平缓的林间小路和露营地，徒步比较容易。进入鹤岩山脊后，是岩石路段和狭窄的小路，需要穿登山鞋。狭窄的石路，更需注意安全。

### 休憩信息

- 第4露营地，适合作为开始路段的休憩场所，在水踰岭可以短暂补充体力。建议登上恋主台之前，在恋主庵感受一下寺庙的幽静氛围，休息后再走。

### 探访信息

- 从新林线冠岳山地铁站1号出口出来，可直接进入登山路。

### MORE INFO

- 鹤岩山脊路线，随着季节变化的自然景观绝佳。特别是春天，锦带花树、水榆花楸树等稀有的野生花卉增添了登山乐趣。秋天鹤岩山脊下面的八峰山脊和龟岩山脊，层林尽染，红得令人惊艳。

山路尽头能遇到特别的风景

## 石山路线

此路线长度短,坡度平缓,从初学者到以家庭为单位的登山者都可以毫无负担地完成。石山周围的岩陵也没有太大的危险。在石山山顶,冠岳山的岩石山脊与开阔的市区风景互相映衬,提供了一个特别的视野。

| 总的距离 1.5公里 | 所需时间 45分钟 | 难易度 一般 |



SPOT



水碓

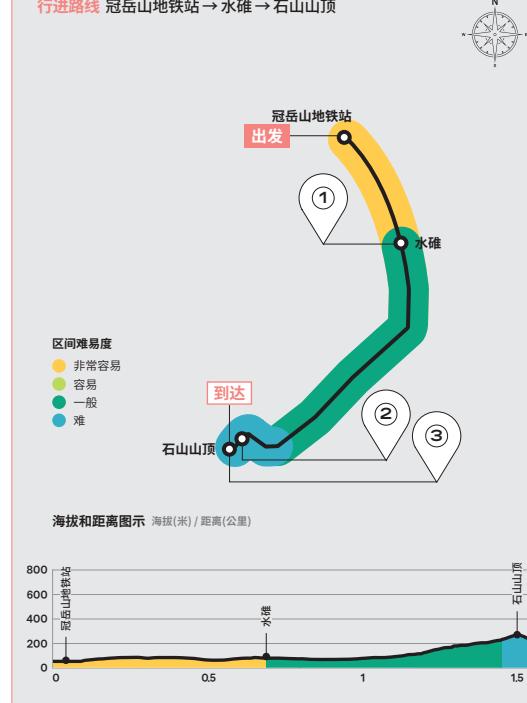


石山

从冠岳山公园入口沿着平坦的道路往前走,看到水碓,就是登山路线正式开始的里程碑。冬天可能会看到结冰的水碓。去石山的话,在水碓分岔的路口,要往右走。

冠岳山的主要山峰之一,岩石分布很多,是登山客们喜欢的路线。在山顶上,可以欣赏到首尔大学和冠岳山全景,特别山顶耸立的松树,令人印象深刻。

行进路线 冠岳山地铁站→水碓→石山山顶



石山国旗峰

这是从冠岳山地铁站出发,在最短时间内能见到的国旗峰。虽然海拔不高,只有239米,但从山顶可以一览首尔市区。春天山顶一带盛开的杜鹃花,可以和太极旗一起进入取景框。

### 登山信息

- 经过水碓,通往石山山顶的道路由舒适的土路和坡度适中的石阶组成。石山山顶周围有一些岩石路段,请注意不要滑倒。

### 休憩信息

- 水碓周围很适合作为休息区,有长凳和饮水台。石山顶上,岩石可以坐着休息,俯瞰市中心。

### 探访信息

- 冠岳山地铁站1号出口出来,直接就是山路入口。走10分钟左右就到了水碓岔路口,此处往右拐。

### MORE INFO

- 冠岳山、三圣山、虎岩山一带共设置了11个国旗峰。不知何时开始走国旗峰路线,在登山客中流行起来了。从冠岳山地铁站开始,到舍堂地铁站结束,此路线长度20公里多,向中级以上登山客推荐。

冠岳山里的又一番美景

# 三圣山 路线

此路线可眺望冠岳山和三圣山主峰。从国旗峰到三圣山山顶的距离相对较短，可以享受轻松的徒步旅行，从国旗峰和三圣山山顶可以看到首尔市中心和周围群山的美丽景色。

| 总的距离 4.7公里 | 所需时间 2小时30分钟 | 难易度 一般 |



SPOT



① 三圣山



② 三幕寺

三圣山横跨首尔市冠岳区、衿川区和京畿道安阳市一带，海拔481m。它承载着许多历史故事和文化艺术。山中有三幕寺等寺庙、三幕寺摩崖三尊佛、男女根石等文化遗产。

作为首尔近郊四大名刹之一，位于三圣山半山腰。三幕寺这个名字源于新罗文武王17年（677年）元晓·义湘·润笔三位僧人建庵修道。拥有千佛殿、六观音殿、冥府殿、望海楼等众多文化遗产。

行进路线 冠岳山地铁站 → 第1广场 → 第2广场 → 国旗峰 → 三圣山山顶



③ 三幕寺摩崖三尊佛

三尊佛位于三圣山半山腰的三幕寺摩崖，是三幕寺大雄殿后方天然岩壁上的浮雕，是京畿道文化遗产。作为英祖39年（1763年）建造的炽盛光如来摩崖佛，是朝鲜后期美术史研究的宝贵资料。

## 登山信息

- 三圣山海拔低，为481米，土路多且平坦，通往国旗峰的路，坡度变陡，可感受到登山的乐趣。岩石遍布，有的路段需要登山新手特别注意。

## 休憩信息

- 第1广场有洗手间和长凳，可以吃东西、喝水和休息。到国旗峰后，建议大家欣赏风景之余适当补充体力。

## 探访信息

- 从第2广场往左走就是无障碍林道，往右走就是三圣山的登山路。

## MORE INFO

- 车辆除非是属于寺庙相关人员或事先获得许可，否则禁止进出三幕寺。从靠近京仁教大校区的登山入口处三幕寺公共停车场上山，沿车辆通行道路走大约需要1小时，沿登山路上山大约需要30分钟。

都市里宁静的治愈路线

# 道林川 (新林)溪谷 路线

此路线可充分感受市区的自然环境，凉爽且舒适，特别是天气炎热的时候，是理想的散步路线。阴凉的小路上，溪水潺潺，增添了清凉感。沿途有水上游乐场、湖泊公园和各种自然休闲空间，可以缓解疲劳。

| 总的距离 3.4公里 | 所需时间 1小时15分钟 | 难易度 容易 |



SPOT



①

黄土路



②

新林溪谷

冠岳区为增进市民健康，在公园和绿地等11处修建了黄土路，2024年9月全面开放。其中规模最大的新林溪谷地区的黄土路，靠近溪谷和水上游乐场，变成了可供舒适地休息的凉爽空间。

冠岳山公园入口自然学习场，是在溪谷里建成的70米长的一个溪谷水上游乐场，是和孩子们一起游玩的好地方。在凉爽的树荫下设置了户外地板和帐篷，还配备了简易更衣室、除尘器、卫生间、安全管理所等。

**行进路线** 冠岳山地铁站 → 黄土路 → 冠岳山冒险森林/水上游乐场 → 冠岳山湖水公园 → 无障碍林道 → 玉流泉 → 第4露营地 → 水上公园 → 三岔路泉水处



③

冠岳山冒险森林

是一个让人感受自然的森林休闲运动体验空间，首尔市在冠岳山内打造的特别的森林探险项目。从练习课到具有挑战性的课程，种类很多，能与大自然交流，享受充满刺激的体验。

## 登山信息

- 主要由平坦的道路和缓慢的上坡路组成，无论男女老少，都可以轻松地攀登。无障碍林道的观景台上，可以眺望首尔市区。

## 休憩信息

- 从冠岳山公园的露营森林和第4露营地，到三岔路口泉水处，路右侧有坐着休息的设施和野餐区，在亲近自然的地方放松身心。

## 探访信息

- 冠岳山地铁站1号出口出来可以直接进入山路。

## MORE INFO

- 冒险森林的探险路线1次80分钟，每天共发车3次，身高139厘米以下、孕妇、老弱者等不可以参加。参加方法有2种，一种是通过首尔市公共服务网站(seyak.seoul.go.kr)预约，进行网络受理，另一种是现场受理。

连接首尔的过去和现在的路

# 首尔漫步路 12路线

首尔漫步路12路线,是从冠岳山地铁站出发,经过尹吉庙、虎压寺、虎岩山瀑布到达林道公园。以传说故事、风水和历史为主题,可以探访大量文化遗迹,是一条充满魅力的路线。容易攀登,适合以家庭为主的普通登山游客。

| 总的距离 7.3公里 | 所需时间 3小时30分钟 | 难易度 一般 |



SPOT



① 三圣山胜地

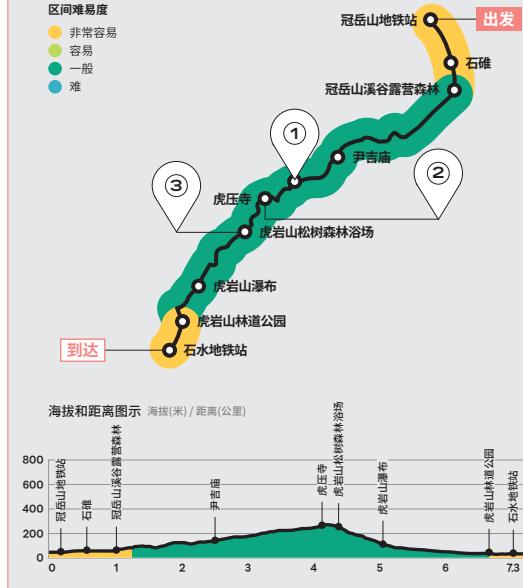


② 虎压寺

1839年乙亥迫害时殉教的朝鲜教区第2代主教圣洛朗·约瑟夫·马吕斯·伊姆贝尔(范世亨主教),圣皮埃尔·菲利贝尔·莫邦(罗伯多禄神父),圣雅克·奥诺雷·沙唐(郑牙各伯神父)遗体被安放的地方。散步道与登山路相连,可以感受到安静的氛围。

**行进路线** 冠岳山地铁站 → 水碓 → 冠岳山溪谷露营森林 → 尹吉庙 → 虎压寺 → 虎岩山松树森林浴场 → 虎岩山瀑布 → 虎岩山林道公园 → 石水地铁站

区间难易度  
● 非常容易  
● 容易  
● 一般  
● 难



③ 虎岩山松树森林浴场

位于虎压寺后面的自然休养空间。植物杀菌素和负离子丰富,盛夏没有蚊虫,可以舒适地享受森林浴。这里还有虎岩山瀑布和虎岩松林路,非常适合散步。

## 登山信息

- 此路线从冠岳山地铁站出发,经过道林川溪谷,起始路段可感受大自然的宁静。过了尹吉庙之后,到虎压寺,有一条比较平缓的上坡路和一条修好的林道,可以悠闲地上山。

## 休憩信息

- 虎岩山瀑布拥有美丽的自然景观,适合徒步旅行时放松身心,松树群落形成的森林浴中,可以体验植物杀菌素的效果,缓解疲劳。

## 探访信息

- 出了水碓岔路口,进入右边的道路。

## MORE INFO

- 虎压寺是首尔西南部传播佛教的中心道场,每年秋天都会为市民举办“虎岩山山寺文化祝祭及森林漫步”庆典活动。可以参加庆祝公演、林间散步、湖压寺摄影展、摄影区体验、传统文化体验展示间等多种项目。

# 为城市感性充电的时间

冠岳山有很多有意思的溪谷和岩陵，还有难度不同的多种路线吸引着登山客。

在山顶欣赏开阔的景色后，下山到大学街附近，小巷里既有城市的古老，又有年轻人的青春活力。

满满的文化感性，可让你感受登山后的余韵。



## 冠岳山2天1夜路线指南

**PM1:00** 下山后在新林洞米肠美食街，简单午餐 - 1.6km (乘车6分钟移动) → **PM 2:20** 参观湖林博物馆新林本馆 - 4.1km (乘车15分钟移动) → **PM 4:30** 到霞路树街转一圈，然后在福德房咖啡厅度过一个宁静的下午 - 1.4km (车辆6分钟，步行14分钟) → **PM 6:30** 在凤以煎餐厅点个拼盘喝杯米酒 - 3.4km (乘车10分钟) → **PM 7:30** 在TheLeap首尔舍堂站结束一天

从冠岳山上俯瞰都市风景

# 宁静的树林里回归自我

## 恋主庵

作为冠岳山最高峰的恋主峰，其南侧悬崖上的恋主庵，是冠岳山所有登山路的集结点，据说是新罗文武王17年(677年)义湘大师建的千年古刹。这里你可以一边欣赏秀丽风景一边修炼灵性。这里提供寺庙住宿服务，可使你暂时远离世俗的烦恼。分为可参加礼佛和冥想等的体验型项目和安静地停留的休息型项目。每周三提供午餐，还有和僧人喝茶聊天的当日型项目。

📍 京畿道果川市紫霞洞路63  
📞 82-2-504-3234



## 冠岳山康养中心

位于冠岳山城市自然公园内的冠岳山康养中心，是让您摆脱城市喧嚣，治愈身心的特殊空间。这里您可以感受森林生态，与自然交流，以康养和治愈为目的的林道项目正在运营中。为学习压力大的学生准备的“充满活力的青少年治愈森林”项目，为追求健康的成年人准备的“冠岳山治愈森林包”项目，为身体不便的残疾人准备的五感刺激治愈项目，还有“无障碍治愈森林”项目等，男女老少来这里，都能找到适合自己的治愈项目。

📍 首尔冠岳区冠岳山出游路128  
📞 82-70-8869-9500  
⌚ 09:00~18:00, 星期六, 休息



## 落星垈公园

落星垈公园，是首尔市区可以穿越时空感受历史气息的地方。以高丽时代名将姜邯赞故居为中心建成的历史公园，是首尔市过去和现在和谐共存的一处景点。为纪念姜邯赞将军伟业，公园为其建了铜像，还有散步路、池塘、亭子等，可以享受大自然的宁静，一条三公里长的路供游人散步，路边有白桦树、松树、橡树、白杨树等，可以感受到大自然传递给我们的宁静和舒畅。

📍 首尔冠岳区落星垈路77  
📞 82-2-879-6524

## 充满年轻活力的街巷文化旅游



### 福德房

位于霞路树街的福德房是一个图书咖啡厅，给热爱读书和思索的人提供一处避风港。昏暗的灯光和可爱的小物件，搭配着绿植，使这个空间更舒适，适合看书和静心，暂时沉浸到思想中。可以品尝咖啡等饮料和简单的吐司，也是此处魅力之一。201号客人随到随入，202号需要事先预约。休息和开放时间视情况或有变动，建议在Instagram(@bookduckbang)确认后再访问。

📍 首尔冠岳区奉天路544-1,2楼201号  
📞 82-507-1346-7236  
🕒 12:00~21:00, 星期二休息



### 首尔大学校圭章阁韩国学研究院

朝鲜正祖1776年建圭章阁，这是朝鲜王室图书馆和学术研究机构，使学术和文化得以蓬勃发展。现位于首尔大学校冠岳校区内，继续其研究和保存传统知识遗产的作用。圭章阁韩国学研究院，收藏了朝鲜时代珍贵的古文书、书籍和各种记录物，特别是反映正祖改革意志的日成录，还有承政院日记等资料，被列为联合国教科文组织世界记录遗产。通过定期举办的特别展览，可以体验到精深的学术旅程。

📍 首尔市冠岳区南部循环路2076  
📞 82-2-2124-8800  
🕒 工作日10:00~20:00, 周六·周日·节假日10:00~18:00,  
每周一, 1月1日休息

### 湖林博物馆新林本馆

### 湖林博物馆新林本馆

湖林博物馆新林本馆，位于城市噪音被隔离的安静的住宅区中间，在此可以遇见我们传统文化之美。此处于1982年设立，以湖林尹章燮先生收集的文物为基础，收藏了陶瓷、金属工艺、书画等1万9000多件文化遗产。不仅是文物展示，通过丰富多彩的企划展示，可以体验韩国美术的深厚，通过按季节举行的特别展示和演讲，可以更丰富地感受到韩国传统文化的艺术价值。

📍 首尔冠岳区南部循环路152街53  
📞 82-2-858-2500  
🕒 周二~周五 10:00~18:00 (周六·周日·周一,  
法定节假日, 劳动节休馆, 17:00入场结束)



### 霞路树街

霞路树街是最近出现的打卡热点，从地铁首尔大学入口站开始，每条小巷都有独特的魅力。“霞路树街”(Syarosugil)，这个名字把首尔大学校正门形状(外,读音Sy'a)和“林荫道(Karosugil)”合在一起组成的网络新词，是大学街青春活力和时尚感并存的一条街道，有世界各国风味的餐厅、充满感性的咖啡厅、可爱的小物件店很多。原来是传统市场，旧店铺很多，有浓郁的复古气息。可以到此纪念某个特别的日子，或者从日常琐碎中找到悠闲。

📍 首尔冠岳区冠岳路14街一带



### 首尔市教育厅融合科学教育院

首尔市教育厅融合科学教育院，是一个激发对科学的好奇心，培养创造力的有趣的体验空间。自然观察院包括科学游戏体验场、生态体验学习场、作物园、花卉园等，运营着21种体验展示物，从儿童到成人，都可以像玩一样自然地学习科学原理。在具有代表性的空间科学游戏体验场，利用水的现场学习，很受欢迎，在研究实验楼，在中央庭院可以看到对于傅科摆等科学展品原理的理解，还有菖蒲、莲花等美丽的水生植物。

📍 首尔冠岳区落星垈路101  
📞 82-2-881-3000  
🕒 10:00~17:00(星期一, 法定节假日, 雨天时, 冬季(12~3月)休息)

## 感性美食店,唤起你的回忆



### 新林洞米肠美食街

新林洞一带聚集了做米肠和猪肠牛肠的餐厅,对于爱吃米肠的食客这里就是天堂。这里的米肠馅料足,使用新鲜食材和独家调料。提供了其他地方的米肠餐厅不可比拟的美食口感。菜单上种类丰富,比如白米肠、炒米肠肥肠,米肠汤、炒米肠等。还有一个卖点是这里餐厅营业时间到深夜。吃夜宵很合适。如果饿了正好可以来品尝一碗米肠。

📍首尔冠岳区新林路59街14



### Jean Boulangerie落星垈本店

Jean Boulangerie是首尔屈指可数的五大面包店之一,是1996年开始近30年来受到居民和登山客们喜爱的“百年店”。一进店就闻到甜甜香香的面包味,这里的人气菜单是回忆中的猛犸象面包和甜红豆面包,但奶油芝士卷和巧克力包等其他面包也很好吃,价格便宜,长期受到喜爱。猛犸面包的上场时间是固定的,购买数量1人限购1个,所以最好按照面包出炉时间过来。

(“百年店”指经营三十年以上,经韩国中小企业厅官方认证,受到消费者喜爱的优秀店铺)

📍首尔冠岳区落星垈站路8  
🕒07:00~22:00(节日的当天和第二天休息)



### 凤以煎

登山结束后如果想来点香喷喷的煎饼,再来一杯凉爽的米酒,那么应该去奉以煎餐厅。这是一家历史悠久味道正宗的传统餐厅,可在此享用煎饼和其它各种传统的下酒菜。最受欢迎的菜单是辣椒饼、芝麻叶饼、南瓜煎饼等多种多样的煎饼拼盘。如再配上辣辣的凉拌海螺或橡子凉粉饼,那更是锦上添花了。想喝高级米酒海仓米酒,这一点也是大家来这里的原因之一。

📍首尔冠岳区奉天路473-51楼  
🕒工作日14:00~01:00,周六·周日13:00~01:00

## 消除登山疲劳感的都市治愈空间



### The Leap首尔舍堂

都市水疗酒店,适合冠岳山登山前后缓解身心疲惫。酒店有落地窗,客人可以一边欣赏市区华丽夜景,一边享受半身浴,可说是一种小确幸。韩国的MZ世代,喜欢室内装修带点奢华的感性,喜欢“宅度假”,这是可以上传到Instagram上的酒店,所以受到热捧。从酒店到冠岳山登山路入口很方便,离舍堂地铁站很近,交通便利是一大优点。周围聚集了餐厅和咖啡店,适合登山后悠闲地享受美餐。(韩国的“MZ世代”指1980年至2010年期间出生的人。)

📍首尔冠岳区南岘1街66  
📞82-507-1308-5801  
🕒入住15:00,退房11:00



### 冠岳山溪谷露营地

如果你想一边听着冠岳山溪谷里水声潺潺,一边在大自然中度过一夜,冠岳山溪谷露营地可能是一个不错的选择。这里有水上游乐场、冒险森林等儿童游乐设施和公用卫生间,平时作为休息场所使用,6~9月有限时运营的2天1夜森林体验项目。可以参加各种项目,包括观察濒危生物、夜间森林散步等。此处不允许烧菜做饭,饭菜需要另外准备。在首尔市公共服务预约主页(seyak.seoul.go.kr),按预约先后顺序受理。

📍首尔冠岳区新林洞205-1  
📞82-2-879-6514  
🕒入住15:00,退房11:00(6~9月限时运营)



### 奉天联家

奉川联家是拥有感性设计和高效利用空间的狭小住宅的独栋民宿,经过电视广播和杂志报道以后出名的。从客厅到卧室、露台和屋顶,提供完美的独立空间,是与朋友享受私人派对或与家人一起安静休息的理想民宿酒店。准备了投影仪、懒人沙发、露营帐篷等丰富多彩的休闲选项,在屋顶上可以享受市中心悠闲的治愈时光。厨房配有电磁炉,各种厨房电器、胶囊咖啡机等,适合简单烹饪或举行派对。

📍首尔冠岳区殷川路33路26-1  
🕒入住15:00,退房11:00

# 朝鲜王室的象征，獬豸

朝鲜王室从风水地理的角度将冠岳山视为火山，所以在宫殿各处设置了镇火的象征物。

其中，在景福宫正门的光化门设置了獬豸。

不仅为了镇火，也可以说是追求建立儒家文化的朝鲜的商标。

文：金勇德（韩国传统艺术研究所责任研究员）



《三才图会》獬豸(中国明代1609年)

## 獬豸是一种什么样的动物？

据说中国远古时代即堯舜时期开始出现的，被认为是有灵性的神兽。《异物志》和《论衡》等古籍中记载“獬豸是长着独角的羊，性情忠直，能断是非，用角抵说谎的人。”

獬豸有判断是非的能力，所以能帮帝王和大臣做出正确判断。古代中国的楚国，法官们戴有獬豸图案的官帽。朝鲜司宪府（相当于现在的检察院）官服胸背部有獬豸的刺绣，表示处理政事要正直，獬豸成为儒家文化里正确的政治理念和道德的象征。

## 新诞生的朝鲜风格的獬豸

景福宫在壬辰倭乱时被烧成废墟，270年后即1867年，高宗父亲兴宣大院君重建景福宫。光化门獬豸也是这时候制作的，在当时最有名的雕刻家李世玉监督下设计。光化门的獬豸石刻不是原来独角羊的样子，而是狮子的形状。东亚文化里只此一例，狮子是作为佛教里的动物而传入中国和韩国的，其作用是守护圣地的入口。兴宣大院君以儒教为理想建国，却又遵循狮子守护入口的传统，所以就这样创造性地使用了象征儒教的獬豸。獬豸发挥像狮子一样守护宫殿的作用，同时展示作为儒家文化的朝鲜的样子。这个独特创意有一箭双雕的作用。

“有一种说法是从首尔老城区看冠岳山，  
其形状与火相似，风水角度来说，  
容易有火灾。  
为了镇火，首尔主要设施入口处，  
都设置了獬豸（传说中的一种神兽）。”



## 朝鲜用来镇火的獬豸

现在我们知道獬豸是象征水的动物，而冠岳山含火，所以用獬豸来镇火。但是古籍中并无此记录，是景福宫重建后，才有獬豸镇火这一说的。毁于战火的景福宫，在重建过程中也经常发生大大小小的火灾，当时人们相信是冠岳山招来了火灾，所以宫殿内摆放了各种具有水的属性的象征物，但如果把火挡在大门外，还是不行。因此镇火的任务被赋予到了守门神兽獬豸身上，要从源头上镇住火。所以景福宫的獬豸，朝鲜王室用它来宣扬自己的儒家文化，还发挥了镇火的作用。现在包括光化门在内的宫殿各处，都能见到獬豸，可以说这是只有在朝鲜宫廷里才能见到的李氏朝鲜风格的獬豸。

# 各路线难易度一览

山	路线	所需时间	总的距离	难易度
北汉山	1. 白云台-牛耳九曲路线	4小时20分钟	<b>9.98 km</b>	难
	2. 北汉山城-大南门路线	4小时10分钟	<b>10.2 km</b>	难
	3. 纱帽石-碑峰路线	3小时	<b>6 km</b>	一般
	4. 三千寺路线	2小时40分钟	<b>7.33 km</b>	难
	5. 北汉山城12城门全程路线	6小时	<b>14.4 km</b>	难
	6. 道峰山神仙台路线	2小时30分钟	<b>6.3 km</b>	难
	7. 道峰山主山脊路线	6小时	<b>9.32 km</b>	难
	8. 北汉山漫步路:牛耳岭路	2小时	<b>6.42 km</b>	容易
仁王山	1. 禅岩路线	1小时10分钟	<b>1.84 km</b>	一般
	2. 汉阳都城路线	2小时10分钟	<b>4.1 km</b>	一般
	3. 弘智门和荡春台城路线	1小时20分钟	<b>2 km</b>	一般
	4. 付岩洞路线	2小时10分钟	<b>3.36 km</b>	一般
	5. 仁王山山麓道路线	1小时10分钟	<b>2.73 km</b>	容易
	6. 仁王山林道路线	1小时30分钟	<b>2.9 km</b>	一般
	7. 仁王山漫步路:西大门路线	2小时	<b>3.43 km</b>	一般
	8. 仁王山漫步路:钟路路线	3小时10分钟	<b>5.71 km</b>	一般

为了登山安全需要考虑好很多,比如选择登山地,准备物品还有了解本人身体状况。  
了解登山地的当地特点,选择适合自己的登山地点和路线。

山	路线	所需时间	总的距离	难易度
北岳山	1. 彰义门-白岳脊路线	1小时30分钟	<b>3.32 km</b>	一般
	2. 青瓦台-三清公园路线	1小时50分钟	<b>5 km</b>	一般
	3. 青瓦台展望台-春秋馆路线	50分钟	<b>2.18 km</b>	一般
	4. 彰义门-惠化门路线	2小时10分钟	<b>5 km</b>	一般
	5. 彰义门-马岩路线	1小时50分钟	<b>4 km</b>	一般
	6. 如来寺-护警岩路线	1小时30分钟	<b>2.48 km</b>	一般
	7. 北岳空中步道	2小时50分钟	<b>9 km</b>	一般
	8. 白沙室溪谷-成均馆路线	2小时	<b>6.14 km</b>	一般
冠岳山	1. 恋主台A路线	1小时30分钟	<b>2 km</b>	一般
	2. 恋主台B溪谷路线	2小时30分钟	<b>4.7 km</b>	一般
	3. 慈云庵山脊路线	2小时30分钟	<b>4.3 km</b>	难
	4. 鹤岩山脊路线	3小时30分钟	<b>6 km</b>	难
	5. 石山路线	45分钟	<b>1.5 km</b>	一般
	6. 三圣山路线	2小时30分钟	<b>4.7 km</b>	一般
	7. 道林川(新林)溪谷路线	1小时15分钟	<b>3.4 km</b>	容易
	8. 首尔漫步路12路线	3小时30分钟	<b>7.3 km</b>	一般



## 保障徒步安全的备用品及季节小贴士

韩国的山四季变化明显,存在险石深谷等危险因素。如有徒步计划,应根据路线和天气携带合适的备用品和登山服。

文:李英俊(音译)《山地杂志》代表

© 郑钟元(音译)



北汉山的冬天 © 李英俊(音译)



衣物

穿登山服的首要目的就是调节温度和保存能量。为应对可能在山中遇到的各种气候变化,保持体温,登山服的面料最好具备吸收速干、防水等功能性。此外,根据分层穿衣法理论,内衣、保暖衣和外衣可适当穿脱至关重要。登山服的穿衣基本原理是,感到热之前脱衣,感到冷之前穿衣。还应铭记一点,夏季山上也时常发生低体温症导致的事故。



登山鞋

登山鞋根据用途、款式可分为轻型登山鞋、重型登山鞋等,在岩石居多的首尔近郊山,鞋底的材料要比这种分类重要得多。尤其韩国的山有很多花岗岩地带,相较于制作用途不同的其他进口品牌,韩国品牌的登山鞋摩擦力更佳。穿上厚袜子也能确保脚趾自由移动,对新手来说就是比较合适的鞋号。



背包

徒步是用脚走,但在陡峭区段也会使用双手,因此,所有行李都应放入背包内。当天用背包容量达20-30升即可。背包无需过多装饰和口袋,设计简约为宜。背包里应装有生存必需品,如:水、手提灯、衣物、粮食和药品等。



粮食

相较于其他户外活动,徒步是能量消耗比较大的一项活动,因此,摄取充足的营养非常重要。消耗的热量大概是平时的两倍,应依照此标准准备粮食。

### 徒步粮食的条件

- ▶ 重量轻、体积小
- ▶ 可快速、简单烹饪
- ▶ 储性佳,产生的垃圾少
- ▶ 营养价值高,可快速消化吸收
- ▶ 还应注意包装,确保食物便于移动存储。
- ▶ 最重要的还是要合自己的胃口。

从季节来看,冬季消耗体力更大,准备的食物应以高热量的碳水化合物为主,夏季食物容易变坏,准备食物时应考虑储藏性,选择含水量较少的食物。



各季备用品

不同季节有时需要携带更多的装备。即使市中心是春天,但山的北坡仍是冬天,早春或晚秋时节,应携带保持体温的衣物、冰爪、登山杖等。夏季流汗较多,还有可能遇到暴雨,因此,建议携带备用衣物,并用防水袋包装好。

## 各季徒步小贴士

### 春季

冰开始融化的三月,也就是解冻期,可以说登山环境最恶劣,因此,需事先做足准备工作。阳光充足的向阳地和背阴地的山路情况可能完全不同。因此,必须准备鞋底坚硬的冬款登山鞋、冰爪、防风衣和保暖衣物,由于天气变化异常,可能无法在太阳下山之前下山,因此,还应准备一个头灯。解冻期常发生落石事故,因此,建议选择安全路线。

### 夏季

夏季会遇上休假季和暑假,很多人会怀着轻快的心情去登山,这也导致山岳事故发生频率增加。特别是,暴雨、落雷等自然灾害也会引发事故,因此,应格外注意。下暴雨时,切勿穿越溪谷。夏季应制定好防水对策,使用防水袋单独包装每个装备,同时为保持体温还应严格做好衣物管理。淋雨后受风,很容易患上低体温症。白天烈日当头,应准备一顶长檐帽,以防中暑和患上热射病,还应准备充足的水。

### 秋季

秋季天气变化比较大,还容易遇到台风,日落时间开始变短。即使是炎热的9月,也应准备保暖衣物,晚秋最好携带保温手套和防寒帽。此外,相较于春夏两季,秋季登山时应早上山,早下山。

### 冬季

冬季登山最重要的就是要保持体温。特别是,当身体潮湿的时候很容易患上低体温症,因此,冬季登山的要领在于,登山途中短暂休息时应防止汗水蒸发,体温下降。还应勤于在感到热之前脱衣,在感到冷之前穿衣。不建议登山时因天气寒冷在薄衣外搭一件羽绒外衣,这不利于保持体温,最好选择分层穿衣法。



## 保护环境的绿色徒步

文：李英俊(音译)《山地杂志》代表)

无痕山林(Leave No Trace)是大家公认的一种徒步素养。享受山林徒步的乐趣，须以保护山林为前提。因此，徒步者在保护环境方面自然要发挥带头作用。这种对待自然环境的态度，源于1876年美国最早的山岳会阿巴拉契安登山会提倡的“大自然的市民权(Outdoor Citizenship)”概念。受此影响，20世纪60年代美国约塞米蒂的登山者们开展了不在岩壁上留下任何痕迹的“无痕攀登(Clean Climbing)”运动，国际登山联合会(UIAA)在1980年发布的《加德满都宣言》和2002年发布的《蒂罗尔宣言》中

提出，保护山林的环境不仅要做到不留痕迹，还应尊重与山相关的自然、人类和文化，引发全球共鸣。

1978年韩国山岳会的登山者们参与制定《自然保护宪章》，并持续开展环保运动。近年来，在登山过程中捡垃圾的“拾荒慢跑(plogging)”开始成为年轻登山客追逐的新趋势。

近年来呈现的新趋势并不局限于此，为监测气候变化并减少碳足迹，目前，还提出了徒步者和登山者须知的一些新的行为准则。国际登山联合会在正在推进的“尊重山脉(Respect Mountains)”运动中提出以下7项行为准则。

### RESPECT MOUNTAINS

#### BOOK SMART

考虑到旺季人潮涌动对山造成的影响，尽量选择淡季登山或探访人员少的地方。

#### TRAVEL WISE

碳排放从离开家的一瞬间就开始。尽量利用交通工具或骑自行车移动。

#### SUPPORT

支持并使用旨在发展可持续登山旅游业的环保品牌。



#### BE RESPECTFUL

对待山脉和徒步者的态度，能够体现出我们如何看待自己的价值和文化。所以，应该尊重他人。

#### LEAVE NO TRACE

记住一点，丢在山林中的垃圾不仅会影响植物和野生动物，最终还会流经溪谷回到我们身边。

#### RRR&U

思考如何可持续地使用徒步时使用的物品。  
(减少影响、重复利用物品、回收无法重复利用的垃圾、  
尽力升级改造，重新创造废弃物的新价值)

#### SPREAD THE WORD

将上述事实传递给登山者并共同遵守。



首尔登山旅游Instagram  
[@seoulhikingtourism\\_official](https://www.instagram.com/seoulhikingtourism_official)



首尔登山旅游网站  
[www.seoulhiking.or.kr](http://www.seoulhiking.or.kr)

